



9月 園だより

徳重清凉保育園

1	水	避難訓練	英語教室
2	木		体操教室
3	金		音楽教室
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週	絵画教室
7	火		
8	水		英語教室
9	木		体操教室(堇・幼)
10	金		音楽教室
11	土		
12	日		
13	月		絵画教室
14	火		
15	水		英語教室
16	木		体操教室
17	金		音楽教室
18	土		
19	日		
20	月	敬老の日	
21	火	お月見団子作り	
22	水		英語教室
23	木	秋分の日	
24	金		音楽教室
25	土		
26	日		
27	月		絵画教室
28	火	誕生会	
29	水		英語教室
30	木		体操教室(堇・幼)



夏の暑さも和らぎ、秋の訪れを少しずつ感じる季節となりました。久しぶりの園庭やテラス遊びに子ども達の元気な声が聞こえてきます。先月からは幼児クラスで泥んこ遊びが始まり、泥の感触を全身で味わいながら友達と楽しんでいます。乳児クラスではテラスで水遊びやしゃぼん玉遊びなどを楽しんでいます。

秋といえば“食欲の秋”・“運動の秋”・“実りの秋”ですね。旬の食べ物を美味しく頂いたり、体を動かして運動遊びをいっぱい楽しみながら体力作りもしていけたらと思います。

季節の変わり目でもありますので体調管理に十分気をつけて楽しんで過ごしていきます。



お願い

- ・検温表は必ず保護者の方が保育士に手渡しをしてください。
- ・薬に関しましても保育士に手渡しでお願い致します。その際は薬連絡票の記入・薬の袋に日付と名前の記入をしてください。

お知らせ

10月に予定していました向日葵組試食会は延期とさせていただきます。

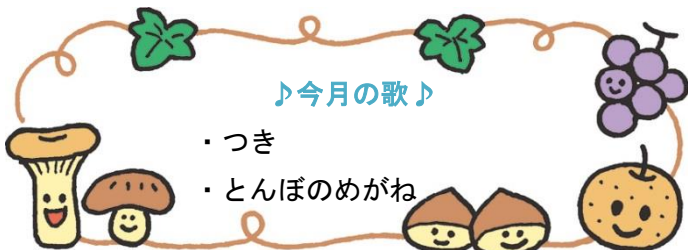


来月の予定

- 1日(金) 避難訓練
- 4日~8日 安全生活指導
- 16日(土) 運動会
- 18日(月) 運動会予備日
- 19日(火) 芋掘り
- 25日(月) 芋掘り予備日
- 29日(金) 誕生会

♪今月の歌♪

- ・つき
- ・とんぼのめがね





令和3年度
徳重清涼保育園

9月1日は「防災の日」です。もしもの時のために備えましょう！

大規模災害や新型感染症などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。一人当たり最低3日分(できれば1週間程度)を用意しておく必要があります。非常食は「非常用持ち出し袋」と「家に備蓄しておく用」に分けておきましょう。

非常持ち出し袋

- ・飲料水…500ml×2本程度
- ・食料…できるだけ軽くそのまま食べられ
栄養価の高いもの

(ゼリー、カロリーメイト、アルファ化米等)

災害時こそ衛生管理をしっかり

- ・調理前、食事をする前にはウェットティッシュで手を拭いてから。
- ・調理は素手ではなく、ラップやポリ袋、ビニール手袋を使う。

カセットコンロ、ガスボンベ

熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要。ガスボンベは1人1週間当たり約6本。使い切る目安となる使用期限の確認も忘れずに！



防災意識を高めるために

「今災害が起こったら…？」というイメージを膨らませながら、月に一度家族で食事をしながらルールを決めたり、確認を行ったり、細かいところまで話すことを心がけてみてください。そして年に一回非常袋の中身、備蓄してある食料・水の場所や賞味期限のチェックを行ってみてください。

参考：農林水産省

「災害時に備えた食品ストックガイド」

家に備蓄しておく用

- ・飲料水…1人1日当たり3ℓ
(調理などに使用する水を含む)
- ・食料…1人当たり最低3日分
精米(2kgで約2.7食分)

多めに買い置きしておくことで安心。栄養が偏らない様にツナ、魚、焼き鳥などの缶詰、常温で日持ちする野菜を多めに置いたり、野菜ジュースやドライフルーツを常備するとよい。

ローリングストック法のすすめ

普段の食品を少し多めに買い置きして消費期限の古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで家庭に一定量の食品が備蓄される状態にする。

(消費期限はあまり長くないので注意！)



旬の食材 きのこと



きのこには、女性に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。

きのこは食物繊維が特に豊富で、食物繊維は水分を含むと膨らむ性質がある為少量でも満腹感が得られます。

また、ビタミンなどを多く含んだ野菜と一緒に食べると美肌効果や便秘改善効果があります。

カロリーも低いのでダイエット中にもおすすめです。

☆今月の予定☆

21日(火)

お月見団子作り

28日(火)

誕生会特別献立

※25日の桜組の試食会は延期とさせていただきます。



ドライ豆カレー

<材料>

大人2人子ども2人分

合挽肉	150g	大豆水煮	120g
中濃ソース	大さじ1	玉葱	150g(3/4玉)
人参	80g(1/2本)	醤油	小さじ1
カレー粉	小さじ1~1/2	ピーマン	36g(2個)

<作り方>

- 1.玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
- 2.フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。
- 3.玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。
- 4.調味料で味付けし、軽く炒める。
※水が多い場合は、煮詰める
- 5.ごはんにかけてたらできあがり！





2021年度

9月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 ・ 17	水 ・ 金	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	豚肩(脂身) 鶏挽肉・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・片栗粉・里芋水 煮・マカロニ・調合油・黒 砂糖	緑豆もやし・人参 乾椎茸・筍水煮缶詰 青梗菜・玉葱
2 ・ 16	木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 南瓜とピーマンの金平	お好み焼き 牛乳	生揚げ・豚もも 鶏卵・ぶた挽肉・普通牛乳	精白米・片栗粉 胡麻油・いり胡麻・薄力粉 長芋	人参・あさつき・生椎茸 えのき茸・まい茸・栗南瓜・青 ピーマン・キャベツ 長ねぎ・トマトケチャップ
3 15 30	金 水 木	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏胸・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
4 ・ 18	土	きのこうどん 小魚スナック 果物	ココアサンド 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・食パン・三温糖 コーンスターチ	ぶなしめじ・人参・えのき茸・乾 椎茸・浅葱・果物
6	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	オレンジゼリー 牛乳	鯖・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖	青梗菜・キャベツ・人参・オレン ジジュース・みかん缶詰・粉寒 天
7 ・ 22	火 ・ 水	ロールパン 麻婆南瓜 ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉・豆味噌 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 片栗粉・お菓子	玉葱・人参 乾椎茸・にら 栗南瓜
8 ・ 24	水 ・ 金	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずくの中華サラダ	おはぎ 牛乳	木綿豆腐・豚挽肉・まぐろ 水煮缶・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆春雨・三温糖 胡麻油・精白米	玉葱・乾椎茸・もずく・胡瓜・人 参
9	木	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	水羊羹 牛乳	豚もも こしあん・普通牛乳	精白米・薩摩芋・いり胡麻 ごま油・三温糖	玉葱・キャベツ・人参 青ピーマン・胡瓜・乾ひじき・角 寒天
10	金	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	バナナチーズ トースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米 食パン	玉葱・人参・青ピーマン 冬瓜・ぶなしめじ・えのき茸 乾椎茸・バナナ
11 ・ 25	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 食パン	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・苺ジャム
13 ・ 27	月	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	黄粉トースト 牛乳	鮭・高野豆腐・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	人参 乾椎茸・翰隠元
14 ・ 29	火 ・ 水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナの冷や汁 牛乳	鶏胸・木綿豆腐 しらす干し・ まぐろ水煮缶詰 赤色辛味噌・普通牛乳	精白米・片栗粉 押麦・すり胡麻	冬瓜・人参・オクラ 干椎茸・なめこ・胡瓜・浅葱 めかぶ若布・梅びしお
21	火	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見団子 牛乳	鶏胸・鯖・油揚げ 普通牛乳	精白米・里芋水煮・三温 糖 片栗粉・薩摩芋・バター	ぶなしめじ・青梗菜・キャベツ 人参
28	火	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・絹ごし豆腐 まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 薩摩芋・マヨネーズ いり胡麻・カステラ	玉葱・人参・乾ひじき 胡瓜・梨





9月保健だより



徳重清涼保育園

暑かった夏を乗り越えて、日に焼けて少したくましくなった子ども達がお休み中の楽しかった思い出を話す様子はほほえましいものです。まだまだ日中は暑さが続きますが、朝夕は涼しくなってくるので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱で辛そうな様子がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫する



夜間や休日の急病で困ったら

あいち救急医療ネット

で検索してみてください。医療に関する相談や受診できる病院などを調べるのに役立ちます。