



# 9月 園だより

徳重清凉保育園

1	金	避難訓練(地震)	体操教室
2	土		
3	日		
4	月	安全生活指導週	絵画教室
5	火		
6	水		英語教室
7	木		
8	金	↓	体操教室(董・幼)
9	土		
10	日		
11	月		絵画教室
12	火		
13	水		英語教室
14	木	敬老封筒ポスト投函(紫陽花組)	
15	金		体操教室
16	土		
17	日		
18	月	敬老の日	
19	火		
20	水		英語教室
21	木		
22	金		体操教室(董・幼)
23	土	秋分の日	
24	日		
25	月		絵画教室
26	火	誕生会	
27	水	英語教室参観(幼児)	
28	木		
29	金		体操教室
30	土	桜組試食会	



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は気持ちのいい風が感じられるようになり、段々と秋の気配が近づいてきました。子ども達は有り余る体力で毎日元気いっぱい遊んでいます。今月から少しずつ運動会に向けての活動も始まります。全員で楽しみながらも気持ちを一つにして取り組んでいきたいと思ひます。

子ども達と秋の始まりを感じながら、9月も楽しんで過ごしていきたいと思ひます。



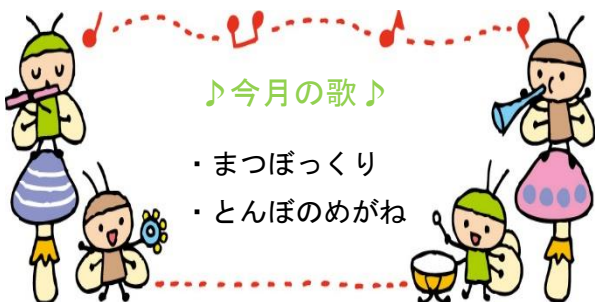
## お願い

- ・駐車場での立ち話は、他の方やご近所への迷惑となります。立ち話はせず、速やかにお帰りください。
- ・登降園時、正面玄関の上下についている鍵の下の部分をお子様触っていることがあります。送迎に来られた保護者の方が入れずに困ることがありますので、お子様が鍵に触れないよう見守りをお願いします。全ての鍵は保護者の方で開閉をお願いします。
- ・欠席・遅刻の場合は、9時30分までに必ず連絡をしてください。9時30分までに連絡がない場合は、お子様の安全確認の為、連絡を入れさせていただきます。



## 来月の予定

- 2日(月)～6日(金) 安全生活指導週
- 3日(火) 避難訓練(火災)
- 10日(火) 誕生会
- 21日(土) 運動会
- 23日(月) 運動会予備日
- 26日(木) 芋掘り(幼児組)
- 28日(土) 向日葵組試食会

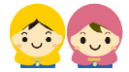


## ♪今月の歌♪

- ・まつぼっくり
- ・とんぼのめがね



# 令和5年度 徳重清涼保育園



## 災害の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

非常時は、こどもはとても緊張状態です。少しでも安心してもらうためには、非常食が大切になってきます。非常食の選び方を確認してみましょう。

## こどものための非常食の選び方のポイント



### 備蓄飲料 〈 いつも家で飲んでいるもの 〉

◎水や緑茶など普段飲み慣れていないものだと、飲むことが出来ず、災害時に水分補給が出来ない可能性があります。

水と混ぜるだけで出来る濃縮タイプの麦茶はミネラルも同時に補うことが出来る為、おすすめです！



### 備蓄食 〈 こどもが好きなもの 〉



#### ・ α化米&好きなふりかけ

簡単にご飯が出来上がります。

こどもの好きなふりかけをローリングストックしておきましょう。



#### ・ こども用レトルトカレー

こどもの好きなキャラクターが書いてあるものだと、ストレスも緩和され、安心できます。



#### ・ 長期保存のパン

パンが好きなこどもにおすすめです。プレーンだけでなく味がついたパンもあると、良いです。

非常食を食べる日を定期的に設けて、味に慣れておきましょう！

## 旬の食材「椎茸」

### 【調理の注意点】



・洗わず食べましょう！（風味が失われてしまいます）

・椎茸の軸は捨てずに食べましょう！（栄養分がたっぷりです）

干し椎茸なら乾物の為、長持ちします！備蓄食料にもピッタリです！

## 8月の食育活動



## ピザ作り



向日葵組で餃子の皮を使ってピザ作りを行いました。自分達で切ったウインナーと園で収穫したピーマンを思い思いにトッピングしていました。焼いた後はおやつとして頂きました。子ども達は、「チーズが溶けてておいしい」「ピーマン嫌いだけど食べれた」等いろんな感想を聞かせてくれました。



## ☆今月の予定☆

26日(火)

誕生会特別食

29日(金)

お月見団子作り

30日(土)

桜組試食会



## 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
醤油	小さじ1	人参	80g
カレー粉	小さじ1~1/2	ピーマン	40g

※カレー粉の量はお好みで調節してください

### <作り方>

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。

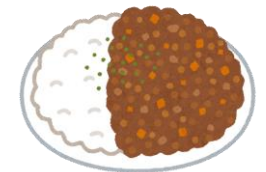
フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。

2. 玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。

3. 調味料で味付けし、軽く炒める。

※水気が多い場合は、煮詰める

4. ごはんにかけたらできあがり！





2023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	金	ごはん 具沢山味噌汁	クラッカー 果物缶 牛乳	豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 クラッカー	キャベツ・人参・榎 長葱・果物缶
2 ・ 16	土	チキンライス コンソメスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 調合油・お菓子	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ ぶなしめじ・コーン缶詰粒
4 ・ 11	月	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉 鶏挽肉・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 胡麻油・片栗粉・黒砂糖 里芋水煮・マカロニ	緑豆もやし・人参 乾椎茸・筍水煮缶詰 青梗菜・玉葱
5 ・ 19	火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナコーンパンケーキ 牛乳	鶏肉・絹ごし豆腐 しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 薄力粉・調合油 三温糖	冬瓜・人参・オクラ 乾燥椎茸・なめこ めかぶ若布・梅びしお コーン缶詰粒
6 ・ 20	水	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・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆春雨・三温糖 胡麻油	玉葱・乾椎茸・もずく 胡瓜 人参
7 ・ 29	木 ・ 金	ごはん(7日) 里芋ごはん(29日) 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お好み焼き(7日) お月見団子(29日) 牛乳	鯖・油揚げ・鶏卵 豚挽肉・普通牛乳 鶏肉・絹ごし豆腐	精白米・薄力粉 里芋水煮・白玉粉 上新粉・三温糖 片栗粉	青梗菜・キャベツ 人参・長葱 トマトケチャップ ぶなしめじ
8 ・ 22	金	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 調合油・お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
9 ・ 30	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉 お菓子	ほんしめじ・人参・榎 長葱・果物
12 ・ 27	火 ・ 水	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウイナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ 人参・ぶなしめじ 果物
13 ・ 25	水 ・ 月	ごはん 厚揚げの茸あんかけ キャベツの納豆和え	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・豚肉・削り節 納豆・普通牛乳	精白米・片栗粉 胡麻油・三温糖 じゃが芋	人参・浅葱・生椎茸 榎・舞茸・キャベツ・小松菜 コーン缶
14	木	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油	玉葱・キャベツ 人参・青ピーマン・胡瓜 乾ひじき・蜜柑缶詰 白桃缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
15 ・ 28	金 ・ 木	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	黒糖わらび餅(15日) スナックパン(28日) 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 黄粉・普通牛乳	精白米 片栗粉・黒砂糖 スナックパン	玉葱・人参・青ピーマン 冬瓜・ぶなしめじ・榎 乾椎茸
21	木	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・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	人参 乾椎茸・鞆隠元
26	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 煎り胡麻・ロールケーキ	玉葱・人参・乾ひじき 胡瓜・果物





# 9月ほけんだより

## 徳重清涼保育園

8月が終わり、夏の楽しかった思い出を話すこどもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきますので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

### けいれんが起きたら…？

こどもがけいれんを起こしたら、まず衣服をゆるめ、嘔吐物を喉に詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間や、けいれんの部位を記録し、医師に伝えましょう。動画を撮っておくのも有効です。



#### × やってはダメ！ ×

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしているこどもを揺さぶったり、押さえ付けたりしてはいけません。様子を静かに見守りましょう。

けいれんが起きたら救急車を呼ぶべきかどうか、判断に迷うところです。次のような症状があれば、至急呼びましょう。



- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・体の一部だけがけいれんしている
- ・けいれんが止まって、再度けいれんが起こった時
- ・けいれんが治まっても、意識が戻らない

### りんご病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

#### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

