

暑さの中にも少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。夏の遊びをたっぷり楽しんだ子どもたちは、心も体もまた一回り成長したように感じます。これからは運動会の練習や、秋の自然とのふれあいを感じながら体調に気をつけ、元気いっぱいに過ごしていきたいと思います。

1	月	絵画教室
'		避難訓練
2	火	引き渡し訓練
3	水	
4	木	英語教室
5	金	体育教室
6	Ħ	
7		
8	月	公開絵画教室
9	火	安全生活指導
10	水	
11	木	英語教室
12	金	体育教室の薔薇組も
12		工作教室 紫陽花組
13	±	\$ · \$\$
14		والمنابع المنابع المنا
15	月	敬老の日

4.0	NI.	父母の会主催			
16	火	ピエロさん来園			
17	水				
18	木	誕生会 英語教室 体育教室			
19	金				
20	土				
21	В				
22	月	絵画教室			
23	火	秋分の日			
24	水				
25	木	英語教室			
26	金	体育教室 薔薇組も			
27	±	紫陽花組保育参観 給食試食会			
28	В				
29	月	絵画教室			
30	火				

今月のねらい

李組

- 身の回りのことに関心を持ち、少しずつ自分でやってみようとする。
- 友だちや保育士とのやり取りの中で、 言葉を使うことを楽しむ。

- 桃組

- 身の回りのことを進んでやろうとする。
- ・保育士や友だちと身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

薔薇組

- ・衣服の前後や上靴の左右を意識しながら着脱し、できた喜びを味わう。
- 友だちと玩具を貸し借りしたり共有 しながら遊ぶことを楽しむ。

桜組

- 様々な活動の中で、自分の思いを言葉や動きで表現しようとする。
- 身体を動かしたり、表現する楽しさ を感じる。

向日葵組

- 園生活での習慣が身に付き、一日の流れを見通して生活する。
- ・友だちと音楽に合わせて身体を動か したり、運動遊びをしたりして楽し む。

紫陽花組

- 自ら休息を取ったり衣服を調節することで快適に過ごす。
- •自分なりに目的を持っていろいろな 遊びに挑戦し、達成感や充実感を味 わう。

園からのお知らせ

- •9/8(月)は幼児クラスの公開絵画教室があります。詳細はきっずノートにてお知らせさせて頂いてます。ご確認ください。
- 9/16(火)は父母の会主催でピエロ さんがやってきます。

お楽しみに!!

・9/27(土)は紫陽花組の保育参観と 給食試食会の予定をしております。





依佐美清凉保育園 2025年度9月号

みんなで防災力を高めよう!



9月1日は防災の日です。最近は津波警報が出たり、各地で地震が頻発していたりと、社会全体で防災への意識が 高まってきています。非常用にα米(水を入れるだけで食べられる防災食)などを用意しているご家庭も多いのではない でしょうか。食べ慣れないものは、賞味期限の入れ替えの際などにお子様と一緒に試食して、味に慣れておきましょう。 防災リュックに普段食べているおやつを入れておくのもおすすめです。災害時は大人も子どもも不安になってしまう状況 です。少しでも子ども達が落ち着いて過ごせるような準備、工夫をしていきたいですね。

園では、子ども達と一緒に炊き出し訓練(パッククッキング)を行う予定です。もしもの時も、温かくて美味しいごはんが 食べられるよう、みんなで一緒に練習していきたいと思います。

パックdeごはん の作り方

<用意するもの>

〇米···100g

O水····130cc

〇鍋

- 〇茹でるための水
- 〇カセットコンロ
- ○食品用ポリ袋 ※高密度ポリエチレンを使用しているもの

<作り方>

- ① お米は洗える状況であれば軽く洗っておく。(洗わずに使うこともできます。)
- ② ポリ袋の中に、分量の米と水をいれてしっかりと空気を抜き、袋の上の方で縛る。
- ③ 沸騰したお湯の中にポリ袋を浮かべ、30分程煮る。
- ④ 15分程蒸らしたらできあがり。
- ★時間に余裕があれば、②の後に少し時間を置くと、より美味しく作ることが出来ます。(お米の浸水時間)
- ★袋の端を切って茶碗の上で広げることで、非常時にも洗い物を出さずに食べることが出来ます。
- ★炊飯袋を用意しておくと、お米や水の量を量らずに作ることが出来ます。(100円ショップ等でも売っています)
- ★パッククッキングでは他にも、混ぜご飯やカレー、スープなど様々な調理が可能です。

【鮭のさっぱり焼き】のレシビ

<材料> 幼児4人分

く作り方>

・鮭切り身60g

- 4切れ 4g
- •酢 ·醤油
- 砂糖
- 4g
- 2g
- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、鮭の 切り身を漬けておく。
- ② 魚焼きグリルやオーブンなどで 焼いたら出来上がり!

まだまだ暑さが厳しいこの時期、キッチンで火を使うのもとっても暑くて大変 ですよね。火を使わずに簡単で、さっぱり食べられるおすすめの献立です。

9月の主な活動予定

- *おはぎ作り(幼児)
- *ごますり体験(3歳児)
- *防災クッキング(3.4歳児)
- *試食会(5 歳児)
- *はてなボックス(5歳児)

9月の朝活 ご飯の準備・きのこほぐし



2025年度 9月給食献立表

			3 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	 行艮图	<u> </u>	<u>L1X</u>	
日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
		ゆかりごはん	精白米 ゆかり			スナックパン	スナックパン
1	月			1	月		
		きのこたっぷり豚汁	豚もも肉 にんじん 里芋 大根 ねぎ 牛蒡 舞茸 しめじ えのき 味噌 出汁			牛乳	普通牛乳
2	火	ごはん	精白米	2	火	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰 バナナ
		豚肉の生姜炒め	豚もも肉 調合油 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン 醤油 料理酒 生姜				
29	月	薩摩芋とひじきのサラダ	薩摩芋 にんじん 胡瓜 干しひじき 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	29	月	牛乳	普通牛乳
3	水	ロールパン	ロールパン	3	水	ビスケット	ビスケット
		薩摩芋のポトフ	鶏むね肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ 薩摩芋 食塩 ブイヨン			梨	梨
17	火	ヨーグルト	ヨーグルト	17	火	牛乳	普通牛乳
4	木	チリコンカンライス	精白米 豚挽肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 大豆水煮 トマト缶詰 カレー粉 ウスターソース ケチャップ	4	木	豆乳葛餅	くず粉 三温糖 豆乳 黄粉 食塩
16	火	里芋のマッシュサラダ	里芋 鶏挽肉 玉ねぎ 調合油 醤油 みりん	16	火	牛乳	普通牛乳
5		ごはん	精白米	5		黄粉トースト	食パン 黄粉 三温糖 食塩 豆乳
	金	鯖の南部焼き	鯖 醤油 みりん いりごま		金		
19		ひじきと大豆の炒め煮	干しひじき じゃが芋 にんじん 鞘隠元 干椎茸 調合油 大豆水煮 出汁 醤油 三温糖 みりん	19		牛乳	普通牛乳
6		ソーキそば	中華めん 豚もも肉 生姜 料理酒 醤油 三温糖 しめじ 玉ねぎ 人参 浅葱 出汁 食塩	6		ジャムサンド	食パン いちごジャム
	±	小魚スナック	ごまいり味付けいりこ		±		
20		梨	梨	20		牛乳	普通牛乳
8	月	ごはん	精白米	8	月	おはぎ	もち米 精白米 黄粉 三温糖 食塩 こしあん
		豆腐と挽肉の重ね蒸し	木綿豆腐 片栗粉 豚挽肉 玉ねぎ 干椎茸 醤油 料理酒				
24	火	蓮根の金平	蓮根 にんじん ごま油 醤油 みりん すりごま	24	火	牛乳	普通牛乳
9	火	食パン	食パン	9	火	せんべい	せんべい
		じゃが芋のカレーソテー	豚挽肉 調合油 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン カレー粉 食塩 醤油			梨	梨
26	金	ヨーグルト	ヨーグルト	26	金	牛乳	普通牛乳
10	水	ごはん	精白米	10	水	じゃが芋餅	じゃが芋 三温糖 片栗粉 調合油 醤油
		厚揚げの茸あんかけ	厚揚げ 豚もも肉 にんじん 浅葱 椎茸 えのき 舞茸 出汁 醤油 片栗粉 ごま油			(27日:ココアサンド)	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
27	±	キャベツの納豆和え	キャベツ 納豆 コーン缶詰 鰹節 醤油	27	±	牛乳	普通牛乳
11		ごはん	精白米	11		カルピス寒天	粉寒天 乳酸菌飲料 みかん缶詰 パイン缶詰
	木	鮭のさっぱり焼き	鮭 穀物酢 醤油 三温糖		木	(0・1歳児:みかん寒天)	粉寒天、みかん缶詰
25		冬瓜ときのこのスープ	冬瓜 にんじん しめじ えのき 干椎茸 出汁 鶏がら出汁 食塩	25		牛乳	普通牛乳
12	金	中華飯	精白米 豚もも肉 りょくとうもやし にんじん 干椎茸 筍水煮 青梗菜 生姜 調合油 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 片栗粉	12	金	マカロニかりんとう	マカロニ 調合油 黒砂糖
30		春雨ともずくの中華サラダ	春雨 もずく 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 にんじん 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油	30	+	牛乳	普通牛乳
		チキンライス	精白米 鶏挽肉 調合油 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ			ココアサンド	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
13	土			13	±		## VE 1 = 1
H		コンソメスープ	キャベツ しめじ じゃが芋 コーン缶詰 ブイヨン 食塩		-	牛乳	普通牛乳
		ごはん	精白米			誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップ 梨
18	水	ひじきハンバーグ	鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 干しひじき 醤油 片栗粉	18	水		
		薩摩芋サラダ	薩摩芋 にんじん 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ いりごま		-	牛乳	普通牛乳
	١.	塩昆布と鮭の混ぜご飯	精白米 塩昆布 鮭フレーク コーン缶		1.	スナックパン	スナックパン
22	火		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	22	火		並深井可
ш		鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏むね肉 高野豆腐 干しひじき にんじん 鞘隠元 干椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖			牛乳	普通牛乳



依佐美清凉保育園

夜になると風が少し涼しく感じるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出や すい時期です。休息・栄養を十分にとり、元気な体づくりをしていきましょう。



この日にちなみ、救急搬送についてまとめてみました。

※ 子どもの場合に救急車を呼ぶべき症状 ※

子どもは症状が急に悪くなることがあるため、特に注意が必要です。大人よりも回復力がある一方で、 悪化も早いため、少しの変化でも注意深く観察することが大切です。以下の症状がある場合は救急車を 呼んでください。

<高熱でぐったりしている、けいれんを起こしている>

高熱でぐったりしている場合や、けいれんを起こしている場合は、救急車を呼びましょう。特に生後6 か月未満の赤ちゃんの場合は熱による影響が大きいため注意が必要です。

<肌が青白い、唇が紫色になる>



皮膚や唇の色が変わるのは、体に十分な酸素が行き渡っていないサインです。このような場合はすぐに 医療機関に連れて行きましょう。

< 息をするのが苦しそうで胸やお腹が激しく動いている>

息をするのが苦しそうで胸やお腹が大きく動いている場合は、呼吸に問題があるかもしれません。 呼吸が苦しそうなときは緊急対応が必要です。

<意識がぼんやりしている、または極端に興奮している>



子どもが普段と違う様子で、意識がもうろうとしていたり、逆に極端に興奮している場合も注意が必要 です。特に普段はおとなしい子どもが急に興奮し始めた場合などは、何らかの問題が隠れている可能性 があります。

救急車を呼ぶべきか迷うケース

緊急度がはっきりしないときは、「#7119」の救急相談センターに電話して、専門家のアドバイスを もらいましょう。#7119は地域によってサービスの有無が異なるため、利用可能かどうか確認して おくと良いでしょう。また、迷った場合は家族や周囲の人に相談するのも一つの手です。

救急車を呼ぶときの注意点

救急車を呼ぶときは、次の情報を正確に伝えましょう。これにより、救急隊が速やかに適切な対応を行 うことができます。

- ・患者の状態
- ・症状が始まった時間や状況
- 患者の年齢、性別、持病
- ・正確な住所や建物の情報正確な住所や建物の情報

