



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日が落ちるのも随分と早くなり、秋の匂いや気持ちの良い風が感じられるようになってきました。子どもたちは水遊びをしたり、捕まえた虫を観察したりと夏の遊びを楽しんでいました。楽しかったプール遊びも終わり、運動会に向けての取り組みが始まります。

夏の疲れも目立ち始めるので、規則正しい生活を心がけましょう。

1	火	英語教室 避難訓練 引き渡し訓練	16	水	
2	水		17	木	誕生会
3	木		18	金	体育教室
4	金	体育教室	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	敬老の日
7	月	公開絵画教室	22	火	国民の休日
8	火	英語教室	23	水	秋分の日
9	水		24	木	絵画教室
10	木	安全生活指導 航空写真	25	金	体育教室（薔薇組も）
11	金	体育教室（薔薇組も）	26	土	紫陽花組 保育参観 試食会
12	土		27	日	
13	日		28	月	絵画教室
14	月	絵画教室	29	火	英語教室
15	火	英語教室	30	水	父母会主催 人形劇

今月のねらい

- ・保育士に見守られながら、食事や着脱など身の回りのことに興味を持って自分でやってみようとする。
- ・全身を使って遊び、歩く・ハイハイなど一人ひとりの発達に応じて体を動かすことを楽しむ。

- ・身の回りのことに興味を持ち、自分でやってみようとする。
- ・心地良い気候の中で、たくさん身体を動かして遊ぶことを楽しむ



- ・尿意や便意を伝え、トイレで成功することで自信に繋がる。またシールを用いることでトイレトレーニングへの意欲が高まる。
- ・保育士の話を聞き、簡単なルールを理解しながら友だちや保育士との遊びを楽しむ

- ・夏の疲れや気温の変化に配慮され、健康で快適に過ごす。
- ・運動遊びを楽しみ、様々な身体の動きを経験する。

- ・友だちとの関わりの中で、自分の思いや考えを言葉で伝えたり相手の気持ちに気付いたりする。
- ・運動会の練習に取り組む中で、協力する楽しさや達成感を味わう。

- ・健康で快適に過ごせるように、暑いときには自分で服を脱いで調整したり、疲れたら体を休めたりする。
- ・友だちと一緒に体を大きく使った運動やリズム遊びなどを積極的に楽しむ



園からのお知らせ

- ・9/7(月)は幼児クラスの公開絵画教室があります。詳細はコドモンにてご確認ください。
- ・9/10(木)は航空写真撮影があります。
- ・9/30(水)は父母の会主催でむすび座さん(人形劇)がやってきます。お楽しみに！！
- ・9/26(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。

- ・まつぼっくり
- ・大きな栗の木の下で



9月21日は敬老の日です。おじいちゃん、おばあちゃんになるまで元気に過ごせる秘訣は、食べ物の中に隠れた、昔の人の知恵があったからかもしれません。今のように、冷蔵庫や便利な食材がない時代、昔の人は、限られた季節の食べ物の中で、「干す」「漬ける」「塩漬けにする」などの工夫をしてきました。これらはただ保存がきくだけでなく、栄養がぎゅっと凝縮され、『栄養満点の保存食』となります。まさに『おばあちゃんの知恵袋』として世代を超え、子ども達に伝えていきたい、日本の誇れる食文化です。

「昔はどんなものを食べていたの?」「元気でいるための秘訣は?」「今と昔ではどんなふうに違うの?」ぜひ周りのおじいちゃん、おばあちゃんに聞いてみてください。昔の人が大事にしていた「食べ物への向き合い方」を聞くことが、子ども達が食べ物について考える機会になるといいですね。



今月の献立に登場する「保存食」を紹介します

高野豆腐

豆腐を冬の間、何度も凍らせて解凍を繰り返し、干したものです。手間をかけることで独特の食感が生まれます。たんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

切干大根

冬に採れた大根を、一年中食べられるよう、冬の晴天と冷たく乾いた風を利用して天日干ししたものです。干すことで栄養も旨味も凝縮されています。カルシウムや食物繊維、鉄分も豊富に含まれています。



今月のおすすめレシピ 「切干大根の納豆和え」

【材料】 およそ大人2人子ども2人分

- ・切干大根 25g
- ・ひきわり納豆 80g
- ・小松菜 50g
- ・しょうゆ 8g
- ・かつお節 4g

【作り方】

1. 切干大根はさっと水に戻しておく。
2. 1と小松菜を2cm長さに切り、さっと茹で、水気を絞っておく。
3. ひきわり納豆と2、しょうゆ、かつお節をよく混ぜ合わせたらできあがり!



高野豆腐などの乾物は、長期保存がきくため、災害時に備えて家庭に備蓄しておくのもおすすめです。



今月の予定

- お箸チャレンジ (5歳児)
- 紫陽花組試食会
- お月見団子作り (幼児組)
- おはぎ作り (幼児組)
- 防災クッキング





2026年度 9月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	火	ごはん 鮭のみようが味噌焼き	精白米 鮭 みようが 合わせ味噌 みりん 酒	1	火	スナックパン	スナックパン
18	金	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 鞘隠元 干椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	18	金	牛乳	普通牛乳
2	水	ごはん 秋なすと豆腐の重ね蒸し	精白米 木綿豆腐 片栗粉 豚挽肉 茄子 玉葱 干椎茸 醤油 酒	2	水	ツナコーンパンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰
14	月	根菜の金平	蓮根 牛蒡 青ピーマン 人参 ごま油 醤油 みりん すりごま	14	月	牛乳	普通牛乳
3	木	中華飯	精白米 豚もも肉 生姜 調合油 もやし 人参 干椎茸 筍水煮 青梗菜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 片栗粉	3	木	カルピスポンチ (乳児:フルーツポンチ)	みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰 乳酸菌飲料 粉寒天
15	火	里芋のマッシュサラダ	里芋 鶏挽肉 玉葱 調合油 醤油 みりん	15	火	牛乳	普通牛乳
4	金	ロールパン 春雨とコーンの中華スープ	ロールパン ベーコン 春雨 人参 玉葱 じゃが芋 浅葱 コーンクリーム缶詰 コーン缶詰 鶏がら出汁 出汁 食塩	4	金	ビスケット 梨	ビスケット 梨
16	水	ヨーグルト	ヨーグルト	16	水	牛乳	普通牛乳
5	土	ソーキそば 小魚スナック	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 ごまいり味付けいりこ	5	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
19		バナナ	バナナ	19		牛乳	普通牛乳
7	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物	精白米 鶏むね肉 生姜 冬瓜 人参 オクラ 干椎茸 出汁 醤油 みりん 片栗粉	7	月	牛乳	普通牛乳
26	土	じゃが芋の塩昆布和え	じゃが芋 人参 コーン缶詰 塩昆布				
8	火	チリコンカンライス	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 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	8	火	水羊羹	粉寒天 三温糖 こしあん
28	月	ひじきのミルキーサラダ	干しひじき キャベツ まぐろ水煮缶詰 人参 醤油 マヨネーズ コーン缶詰	28	月	牛乳	普通牛乳
9	水	ごはん(25日:里芋ごはん) 鯖の塩焼き	精白米 (精白米 出汁 鶏むね肉 里芋 しめじ 醤油) 鯖	9	水	じゃが芋餅	じゃが芋 三温糖 片栗粉 調合油 醤油
25	金	茸汁	木綿豆腐 舞茸 えのき 生椎茸 葱 大根 人参 出汁 醤油 塩	25	金	牛乳	普通牛乳
10	木	食パン 焼きカレーコロッケ	食パン じゃが芋 片栗粉 人参 玉葱 コーン缶詰 豚挽肉 食塩 醤油 カレー粉 パン粉 調合油	10	木	せんべい 梨	せんべい 梨
29	火	ヨーグルト	ヨーグルト	29	火	牛乳	普通牛乳
11	金	ごはん 厚揚げの茸あんかけ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 浅葱 生椎茸 えのき 舞茸 出汁 醤油 片栗粉 ごま油	11	金	おはぎ	もち米 精白米 きな粉 三温糖 食塩 こしあん
24	木	切干大根の納豆和え	切干大根 ひきわり納豆 小松菜 醤油 鰾節	24	木	牛乳	普通牛乳
12	土	しらすの炊き込みご飯 茄子と素麺の味噌汁	精白米 出汁 しらす干し 小松菜 人参 醤油 料理酒 いりごま 素麺 茄子 浅葱 油揚げ 出汁 合わせ味噌	12 26	土	フルーツサンド 牛乳	食パン ホイップ みかん缶詰 バナナ 普通牛乳
17	木	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 干しひじき 醤油 片栗粉 三温糖 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	17	木	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ バナナ ピュアココア 粉糖 普通牛乳
30	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 豚もも肉 調合油 玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン 醤油 料理酒 いりごま ごま油 薩摩芋 人参 胡瓜 干しひじき 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	30	水	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 豆乳 三温糖 レーズン 普通牛乳



依佐美清涼保育園

日中はまだまだ暑いですが、朝夕の風は心地よく少し秋を感じられるようになってきましたね。9月は夏の疲れ（秋バテ）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。



9月9日は救急の日です



※ 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・呼吸が浅い場合は、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、「#8000」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。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・年齢・性別・持病の有無
- ・症状が始まった時間や状況
- ・正確な住所や建物の情報



携帯電話からの通報では現在いる市町村名を最初に伝えると確認がスムーズです。

※子どもの様子が「いつもと違う」ことに気づくことが重要です。