



日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきましたね。

今月から少しずつ運動会の練習が始まっていきます。子ども達もワクワクドキドキしながら、やる気も元気もいっぱいです！体を動かすことが楽しいと思えるように楽しみながら行っていきたいと思います。

今月も熱中症対策をしながら元気に過ごしていきたいと思います。

1	月	体育教室 避難訓練	17	水	
2	火	絵画教室	18	木	
3	水		19	金	英語教室
4	木	歯みがき指導(紫陽花組)	20	土	
5	金	英語教室	21	日	
6	土		22	月	体育教室(堇組以上)
7	日		23	火	秋分の日
8	月	体育教室(堇組以上)	24	水	絵画教室
9	火	絵画教室	25	木	誕生会
10	水	内科健診	26	金	英語教室
11	木		27	土	保育参観と試食会 (紫陽花組)
12	金	英語教室	28	日	
13	土		29	月	体育教室
14	日		30	火	絵画教室
15	月	敬老の日			
16	火	絵画教室			



今月のねらい

たんぽぽ組

- 楽しい雰囲気の中で、食事を自分で進めようとする。
- 身体を動かして遊ぶ楽しさや心地よさを味わう。

桃組

- 簡単な言葉や態度で保育士に気持ちを伝え、安心して過ごす。
- 十分に身体を動かして遊ぶ心地よさを味わう。

堇組

- 正しい手の洗い方を身につける。
- 遊びや活動を通して、保育士や友達と関わりを持つことを楽しむ。

桜組

- 生活のリズムを再確認しながら、自分のことを自分でやろうとする。
- 保育士や友達と一緒にリズムに合わせ、体を動かす楽しさを知る。

向日葵組

- 夏から秋への自然の変化に気づき、興味、関心をもつ。
- 友達と音楽に合わせて身体を動かしたり、運動遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 友達との関わりを喜び、友達の気持ちを受け止めながら遊ぶとする。
- 体を十分に動かし、友達と一緒に運動遊びや表現遊びを主体的に楽しむ。

園からのお願い

☆衣服や持ち物の記名が薄くなっていたり、取れているものがあります。再度、確認し、記名していただきますようご協力お願いいたします。

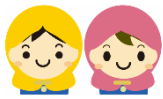
来月の予定

- 18日 運動会
- 25日 運動会予備日
- 30日 誕生会
- 31日 秋の遠足(幼児組)

今月の歌

♪線路は続くよどこまでも
♪とんぼのめがね





賢く非常食を準備しよう！



9月1日は防災の日ですね。近頃は、地震や豪雨などの災害が全国各地で頻繁に発生しています。万が一の時に備えるためにも、日頃からの心構えや備蓄の大切さを改めて考えるきっかけにしたいですね。

ご家庭でも非常食の準備はできていますか？個人で準備しておく非常食は、**最低 3 日分**といわれています。この3日分は、電気・ガス・水道が止まった状況でも食べられるレトルト食品・缶詰・ビスケットなどの食料品と水(1日3L)を準備しておく必要があります。しかし、3食×3日×人数分の非常食を準備しておくのは、場所も取るし意外と大変ですよね。知らないうちに賞味期限が過ぎていた…という事もあります。賢く非常食を準備するためには、**ローリングストック法**がおすすめです。これは、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する方法です。この方法を取ると賞味期限の問題が解決するのに加え、非常食を保管しておく場所(スペース)の問題も解決できます。さらに、賞味期限が3~5年と長い防災食の中から選ぶとすると種類が限られてきますが、1年程度の賞味期限があればよいので、選択の幅が広がり、それぞれの好みに合った物を用意できます。

★さらに一時間で心も満たす



非常食は「火を使わなくても食べられる」ものが基本です。しかし、冷たい食べ物ばかりでは体が温まらず、精神的にもストレスが溜まりやすいそうです。温かい食べ物を食べる事で気持ちが穏やかに落ち着き、不安を和らげる事が出来るよう、カセットコンロなどの熱源も準備しておくといいですね。また、心を癒すために、甘い物(デザート系)を用意しておくのも重要だそうです。

★こんなものも忘れずに…



乳児のいるご家庭では、粉ミルクやベビーフードなども余分にストックしておくのもお忘れなく。また、食物アレルギーをお持ちの方は、配給された物資が食べられない可能性もあるので、安心して食べられる食品を多めに準備しておくといいですね。災害時は、手や食器を洗う水もないため、衛生面を考えて、除菌ウェットティッシュや使い捨て手袋、ラップなども常に多めにストックしておきましょう。

9月の給食・食育予定

- ・ おやつ作り(桜・向日葵組)
- ・ 箸の使い方(紫陽花組)

まだまだ暑さは続きますが、給食では秋の訪れを感じられる食材などが登場します。

夏バテ対策メニューも出てきますので、里芋や梨、おはぎなど、季節のものと一緒においしく食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



「水羊羹」のレシピ

【材料】 10×10cm 角の容器

粉寒天	2.4g
水	300cc
砂糖	20g
こしあん	120g



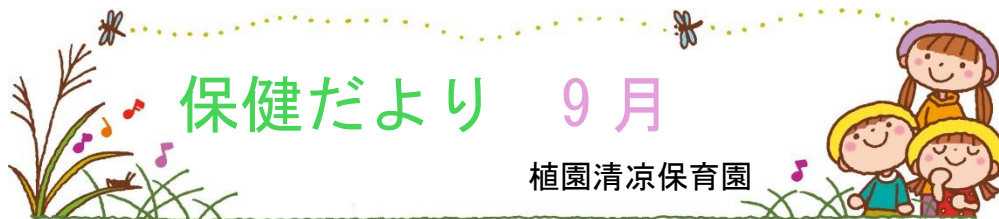
【作り方】

1. 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、粉寒天を煮溶かす。
 2. 砂糖を加えて煮溶かしたら、火を止めてこしあんを混ぜる。
 3. 鍋底を氷水にひたして粗熱を取り、タッパーやバットなどに入れ、平らにならしたら冷蔵庫で冷やし固める。
 4. 食べやすい大きさにカットして出来上がり！
- ☆ 容器にラップをしいてから流し入れると、楽に取り出せます。

令和7年度 9月給食献立表(幼児食)



	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	月	ごはん 鯖の南部焼き	精白米 鯖 醤油 みりん いりごま	1	月	スナックパン	スナックパン
16	火	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 水煮大豆 油揚げ サラダ油 だし汁 醤油 三温糖 みりん	16	火	牛乳	牛乳
2	火	ごはん 茄子と挽肉の重ね焼き	精白米 茄子 豚ひき肉 玉葱 木綿豆腐 片栗粉 醤油 穀物酢 だし汁	2	火	2日胡麻だれ五平餅	精白米 もち米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉
17	水	里芋のマッシュサラダ	里芋 鶏ひき肉 玉葱 サラダ油 醤油 みりん	17	水	17日2色おはぎ	精白米 もち米 南瓜 白こしあん 三温糖 つぶあん
3	水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物	精白米 鶏むね 生姜 冬瓜 人参 オクラ 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 片栗粉	3	水	水羊羹	粉寒天 こしあん 三温糖
18	木	なめことめかぶのじゃこ和え	なめこ 絹ごし豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	18	木	牛乳	牛乳
4	木	中華飯	精白米 豚もも 生姜 サラダ油 りょくとうもやし 人参 干し椎茸 水煮筍 青梗菜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 片栗粉	4	木	マカロニスナック(コンソメ味)	マカロニ サラダ油 ブイヨン 塩
19	金	春雨ともずくのサラダ	春雨 もずく 胡瓜 ツナ 人参 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油	19	金	牛乳	牛乳
5	金	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	ロールパン ウインナーソーセージ 玉葱 キャベツ 人参 じゃが芋 塩 ブイヨン ヨーグルト	5	金	ビスケット 梨 牛乳	ビスケット 梨 牛乳
6	土	ソーキそば 小魚スナック	中華めん 豚もも 生姜 料理酒 醤油 三温糖 さつま揚げ 人参 玉葱 しめじ あさつき だし汁 塩 ごま入り味付けいりこ	6	土	ジャムサンド	食パン ブルーベリージャム
20		梨	梨	20		牛乳	牛乳
8	月	チリコンカンライス	精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶詰 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ	8	月	豆乳葛餅	くず粉 三温糖 調整豆乳 きな粉 塩
29		かんぴょうとひじきの胡麻和え	かんぴょう キャベツ ひじき 醤油 三温糖 すりごま	29		牛乳	牛乳
9	火	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き	精白米 鮭 合わせ味噌 マヨネーズ	9	火	9日じゃが芋餅	じゃが芋 三温糖 片栗粉 サラダ油 醤油
26	金	モロヘイヤと茸のスープ	モロヘイヤ 冬瓜 人参 しめじ えのきたけ 干し椎茸 だし汁 鶏がらだし 塩	26	金	26日フライドポテト	じゃが芋 サラダ油 塩 青のり
10	水	ごはん 厚揚げの茸あんかけ	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 あさつき 椎茸 えのきたけ まいたけ だし汁 醤油 片栗粉 ごま油	10	水	ヨーグルトケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 鶏卵 サラダ油 ヨーグルト 牛乳 マーメイド
30	火	梅きゅうり納豆	キャベツ 胡瓜 ひきわり納豆 梅干し 鰹節 醤油	30	火	牛乳	牛乳
11	木	ごはん 豚肉の生姜炒め	精白米 豚もも サラダ油 玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン 醤油 料理酒 生姜	11	木	11日フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
27	土	がんもと南瓜の煮物	がんもどき 南瓜 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん 三温糖	27	土	27日ココアサンド	食パン 純ココア 牛乳 三温糖 コーンスターチ
12	金	食パン 里芋の焼きカレーコロッケ	食パン 里芋 豚ひき肉 玉葱 人参 塩 カレー粉 醤油 パン粉 サラダ油	12	金	せんべい	せんべい
24	水	ヨーグルト	ヨーグルト	24	水	梨 牛乳	梨 牛乳
13	土	チキンライス コンソメスープ	精白米 鶏ひき肉 サラダ油 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ キャベツ しめじ じゃが芋 コーン缶詰 ブイヨン 塩	13	土	ココアサンド	食パン 純ココア 牛乳 三温糖 コーンスターチ
22	月	ジャージャー麺 バナナ	蒸し中華めん 豚ひき肉 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 茄子 赤味噌 三温糖 醤油 すりごま(黒) ごま油 だし汁 片栗粉 バナナ	22	月	クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム
25	木	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 ひじき 醤油 片栗粉 薩摩芋 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ いりごま	25	木	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 梨



9月に入ってもまだまだ残暑が厳しいですね。長く続く猛暑に体もお疲れ気味です。これから朝晩涼しくなってくるとまた体調を崩しやすい時期になります。ゆっくりお風呂に入りしっかり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

9月9日は「救急の日」



救急とは、急な怪我や体調不良の手当てをすることです。小さな子どもはまだ危険なことを予測することができず、好奇心が旺盛なため思わぬ怪我をすることが多いです。また夜間や休日に急に具合が悪くなったりすることもあり、受診すべきなのか迷うケースもあると思います。こども医療電話相談（#8000）、こどもの救急（WEB サイト）は、受診の必要性を判断してくれたりアドバイスしてくれたりするので、迷う時には活用してみてくださいね。



こんなときはためらわず救急車を！！



- ・出血が止まらない
- ・交通事故にあった
- ・高所からの転落
- ・意識がはっきりしない
- ・唇が紫色で呼吸が浅い
- ・けいれんを起こしている

救急車を呼ぶ際には慌ててしまうと思います。救急隊の話を聞き、子どもの状況をわかりやすく説明しましょう。

しっかりうんちが出ていますか？

近年、便秘のお子さんが増えてきています。便秘が続くと排便時にお尻が痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することを嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

それ、便秘のサインかも？！

- うんちの間隔が3日以上空く
- うんちが出ているのにおなかがパンパン
- 硬いコロコロしたうんちが少量ずつ出る
- 排便時に痛くて泣く
- ものすごく息んでも出ない



生活習慣を見直し便秘を解消しましょう！

- ・食事の時間を決めると生活リズムが整うので排便のリズムもつきやすくなります
- ・たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。夏はエアコンが効きすぎていると体が冷えて、腸への血流が悪くなってしまうので寝る時は体が冷えないように注意しましょう。
- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。また、便座に座ったときに足が浮いてしまわないよう踏み台を用意しましょう。



お知らせ



☆9月4日（木）10時から紫陽花組を対象とした歯磨き指導があります。歯の磨き残しがないかどうかの染め出しも行います。

☆9月10日（水）10時から園医による内科健診を行います。当日は9時30分までに登園していただくようお願い致します。