

9月園だより

認定こども園 清涼保育園

愛知県に何度目かの緊急事態宣言が出されました

匂いも色も何もない「コロナ」と向き合うようになり1年半以上、マスク 手洗い 消毒と心掛けて生活していますが、どこか気のゆるみが出てしまう事もあると思います。

大切な家族を守る為に 今一度気を引き締めて 目に見えない敵と戦っていきましょう

9月の予定

10日 生活安全指導

15日 身体測定

29日 避難訓練

9月に入り日中は残暑が厳しい日もありますが朝晩を中心に涼しい時間も増えてきました
気温差で体調を崩しやすいので子どもの様子の気になることがあればご連絡ください。

実習生受け入れ (1名)

9月27日(月)~10月8日(金)まで
将来 保育士を目指している学生さんが
実習を行います
子どもたちと楽しい時間を過ごして
夢を叶えてほしいと思います。

よろしく
お願いします



10月9日
運動会(桜 もみじ)

防災の日

地震に限らず、台風、川の氾濫 地滑りと被災地の映像を目にすることが近年では多いように思います。

防災の大切さに改めて目を向けて
非常持ち出し袋等の点検をしてみ
ていかがでしょうか

園では毎月一回避難訓練を行ない
子どもたちに防災の大切さを
話しています



子どもたちは、それぞれの年齢に沿った
水遊びを楽しみました。

その間 泥んこ遊びの汚れ物 プールでの水着
タオル等々

お洗濯ありがとうございました。

また、注意を払って行っておりましたが
小物の入れ間違い等 ご迷惑をおかけしました。
ご協力に感謝いたします。





令和3年度 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！

大規模災害や新型コロナウイルス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！



参考：墨林水産館

「災害時に備えた食品ストックガイド」

「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下さい。

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心安。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！)



9月の行事

今年は9月21日がお月見…23日が秋分の日です。それぞれの行事にちなんだ食べ物をご紹介します。

(清涼保育園では、22日のおやつに、きな粉のおはぎを食べます。)

お月見 新月から数えて15日目の夜を『十五夜』と言います。

特に旧暦8月の十五夜は『中秋の名月』として月を鑑賞する習慣があります。

お月見と食べもの

お月見は、秋の収穫期を前にして月見団子、旬の里芋や栗、すすきをお供えし、収穫を感謝するという意味もあります。9月頃に収穫される『芋』をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれます。



お彼岸

昼と夜の長さが同じになる春分・秋分の日を挟んだ前後7日間をお彼岸と呼びます。

お彼岸のお供え

お彼岸のお供えの食べものといえば、春は『ぼたもち』秋は『おはぎ』が一般的です。春は牡丹の花、秋は萩の花が咲く時期のため、同じものを『ぼたもち』『おはぎ』と言い分けることが多いようです。また、牡丹の花らしくつるりとしたこしあんを用いた大きめのものを『ぼたもち』、萩の花らしくつぶあんを用いた小さめのものを『おはぎ』と呼ぶ説もあるそうです。



9月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (水)	御飯	厚揚げの茸あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、あさつき、椎茸、えのき、舞茸) 南瓜とピーマンの金平(南瓜、ピーマン)	お好み焼き	15 (水)	御飯	鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮(高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	スナックパン
2 (木)	バター ロールパン	鶏肉のカレーソテー (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン)	ヨーグルト お煎餅 梨	16 (木)	バター ロールパン	鶏肉のカレーソテー (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン)	お煎餅 梨
3 (金)	御飯	中華飯(豚肉、もやし、人参、干し椎茸、筍、青梗菜) 里芋のマッシュサラダ(里芋、鶏胸肉、玉葱)	マカロニかりんとう 桃紐・マカロニきな粉	17 (金)	御飯	厚揚げの茸あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、あさつき、椎茸、えのき、舞茸) 南瓜とピーマンの金平(南瓜、ピーマン)	お好み焼き
4 (土)	うどん	きのこうどん 油揚げ、しめじ、人参、えのき、干し椎茸、あさつき	小魚スナック バナナ ココアサンド	18 (土)	うどん	きのこうどん 油揚げ、しめじ、人参、えのき、干し椎茸、あさつき	ココアサンド
6 (月)	御飯	鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し(青梗菜、キャベツ、人参、油揚げ)	オレンジゼリー	21 (火)	里芋御飯	鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し(青梗菜、キャベツ、人参、油揚げ)	お月見団子
7 (火)	バター ロールパン	麻婆南瓜(豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、南瓜) ヨーグルト	かりんとう 梨	22 (水)	御飯	豆腐と挽肉の重ね蒸し(豆腐、豚挽肉、玉葱、干し椎茸) 春雨ともずくの中巻サラダ (春雨、もずく、胡瓜、ツナ、人参)	きな粉のおはぎ
8 (水)	御飯	豆腐と挽肉の重ね蒸し(豆腐、豚挽肉、玉葱、干し椎茸) 春雨ともずくの中巻サラダ (春雨、もずく、胡瓜、ツナ、人参)	きな粉のおはぎ	24 (金)	バター ロールパン	麻婆南瓜(豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、南瓜) ヨーグルト	かりんとう 梨
9 (木)	御飯	豚肉の生姜炒め(豚肉、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) 薩摩芋とひじきのサラダ(薩摩芋、人参、胡瓜、ひじき)	水羊羹	25 (土)	御飯	チキンライス(鶏胸肉、玉葱、人参、ピーマン) コンソメスープ(キャベツ、じゃが芋、コーン)	イチゴ ジャムサンド
10 (金)	御飯	ドライ豆カレー(合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) 冬瓜ときのこのスープ (冬瓜、人参、しめじ、えのき、干し椎茸)	バナナチーズ トースト	27 (月)	御飯	鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮(高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	きな粉トースト
11 (土)	御飯	チキンライス(鶏胸肉、玉葱、人参、ピーマン) コンソメスープ(キャベツ、じゃが芋、コーン)	イチゴ ジャムサンド	28 (火)	御飯	鶏肉と冬瓜の煮物(鶏肉、冬瓜、人参、オクラ、干し椎茸) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ、豆腐、めかぶ、しらす干し)	ツナの冷や汁
13 (月)	御飯	中華飯(豚肉、もやし、人参、干し椎茸、筍、青梗菜) 里芋のマッシュサラダ(里芋、鶏胸肉、玉葱)	マカロニかりんとう 桃紐・マカロニきな粉	29 (水)	御飯	ひじきハンバーグ(鶏胸肉、玉葱、人参、ひじき) 薩摩芋サラダ(薩摩芋、人参、胡瓜、ツナ)	カステラケーキ 梨添え
14 (火)	御飯	鶏肉と冬瓜の煮物(鶏肉、冬瓜、人参、オクラ、干し椎茸) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ、豆腐、めかぶ、しらす干し)	ツナの冷や汁	30 (木)	バター ロールパン	鶏肉のカレーソテー (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン)	お煎餅 梨

赤：血や肉になる

鶏肉・鶏挽肉・豚肉・豚挽肉・合挽肉・ヨーグルト・牛乳・チーズ・豆乳・豆腐・大豆・高野豆腐・油揚げ・煮干し・鮭・鯖・ツナ・しらす干し・味噌・きな粉・こしあん・卵

黄：熱や力となる

米・押し麦・食パン・ロールパン・三温糖・黒糖・うどん・白玉粉・上新粉・片栗粉・薄力粉・コーンスターチ・じゃが芋・里芋・春雨・かりんとう・お煎餅・調合油・ごま・マカロニ・長芋・薩摩芋・カステラケーキ・マヨネーズ

緑：調子を整える

玉葱・人参・しめじ・ピーマン・梨・あさつき・椎茸・えのき・舞茸・南瓜・キャベツ・葱・ケチャップ・もやし・筍・青梗菜・バナナ・オレンジジュース・蜜柑缶・寒天・もずく・胡瓜・ニラ・梨・ひじき・冬瓜・コーン・ジャム・めかぶわかめ・梅びしお・なめこ・オクラ・いんげん

★園で初めて口にすると言う事が多いようなるべく献立実施まで、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

★おやつに牛乳が付きまます。

