





# 令和3年度 依佐美清涼保育園

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！

### 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27食分)

多めに買い置きしておく安心。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！)

参考：農林水産省

「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 防災意識を高めるために

「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みてください。

## 8月の食育活動 乳児クラス:ゴーヤを触ったよ♪



乳児クラスでゴーヤを触ったり匂いを嗅いだりして生の食材に触れました。大きいゴーヤに興味津々の子ども達、ポコポコした感触が面白い様です。ぎゅっと握ったり、指でなぞったりしてゴーヤの感触を楽しんでいました。



## 今月の予定

9月21日(火)お月見団子作り  
(幼児クラス)

9月25日(土)試食会  
(向日葵組・紫陽花組)

9月28日(火)誕生会特別食



〈材料〉大人2人と子ども2人分

- ・ 里芋(皮付き) 230g
- ・ 醤油 7g
- ・ 鶏挽肉 40g
- ・ みりん 7g
- ・ 玉葱 45g

### 〈作り方〉

- ① 里芋は皮を剥いてさっと水洗いをして茹でる。温かいうちにマッシャーなどでつぶしておく。
- ② 玉葱をみじん切りにする。
- ③ 鶏挽肉とみじん切りにした玉葱を炒め、醤油、みりんを加え、さらに炒める。
- ④ ①と③を混ぜ合わせたらできあがり！



2021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 14 29	水 火 水	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	せんべい 梨 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なし
2 16	木	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	ぶたもも・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 片栗粉・さといも マカロニ・調合油・黒砂糖	りよくとうもやし・にんじん 干しいたけ たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・たまねぎ
3 17	金	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	さけ・凍り豆腐・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
4 18	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム
6	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	オレンジゼリー 牛乳	さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・オレンジジュース みかん缶詰・粉寒天
7 25	火 土	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	水羊羹 (25日: ココアサンド) 牛乳	ぶたもも・こしあん 普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・ごま油・三温糖 食パン・コーンスターチ	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・きゅうり 乾ひじき・粉寒天
8 22	水	ロールパン 麻婆南瓜 ヨーグルト	かりんとう 梨 牛乳	豚ひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 片栗粉・かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・にら くりかぼちゃ・なし
9 24	木 金	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・豚ひき肉 まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・もち米・片栗粉 はるさめ・三温糖・ごま油	たまねぎ・干しいたけ もずく・きゅうり・にんじん
10 30	金 木	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	バナナチーズトースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン とうがん・ぶなしめじ えのきたけ・干しいたけ バナナ
11	土	きのこうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・食パン コーンスターチ	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・干しいたけ あさつき・バナナ
13 27	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナの冷や汁 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し まぐろ水煮缶詰 赤色辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉 押麦・すりごま	とうがん・にんじん・オクラ 干しいたけ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお きゅうり・根深ねぎ
15	水	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 南瓜とピーマンの金平	お好み焼き 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 豚ひき肉・普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・いりごま 薄力粉・ながいも	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ くりかぼちゃ・青ピーマン キャベツ・根深ねぎ トマトケチャップ
21	火	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見団子 (乳児: みたらし五平餅) 牛乳	さば・油揚げ・鶏むね 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・さといも 白玉粉・上新粉・片栗粉 もち米	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ
28	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	鶏ひき肉・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 さつまいも・マヨネーズ いりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・なし





# 保健だより

## 9月号



依佐美清涼保育園

陽射しはまだまだ暑いですが、少しずつ日が暮れるのが早くなり、涼しい風も吹くようになりました。これから運動会に向けて、園庭に出る機会が多くなります。引き続き、熱中症対策・ケガの防止に心がけていきたいと思えます。



### 台風シーズン到来です

天気が悪い時、体調を崩すことはありますか？気圧や天気の変化が起きると体内の水分バランスが乱れ、水分を必要以上に増やしてしまうと考えられています。体に水分が溜まり脳内の血管が拡張すると、周りの神経を圧迫し炎症を起こすことで頭痛が発生します。また、気圧の低下が内耳で知覚され自律神経が乱れると、だるさ・めまいといった不調を引き起こします。これらの症状は低気圧不調といわれ、いくつかの対処法があります。

#### <耳マッサージ>

内耳と自律神経には深い関わりがあります。耳を軽くつまみ上・下・横に5秒ずつ引っ張る⇒耳を軽く横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくり回す⇒耳を包むように折り曲げて5秒間キープ⇒耳全体を手のひらで覆い後ろ方向に円を描くようなイメージで5回ゆっくり回す

#### <バランスの良い食事>

必ず朝食をとりましょう

#### <適度な運動や入浴>

血流を促して体温を高めキープすることは痛みの軽減や自律神経の安定にも重要です。



### 9月9日は救急の日です



この日にちなんで家庭でできる切り傷とすり傷の対処法についてお話しします。

#### <切り傷>

流水で傷口を洗います。血がこびりついていたり汚れがついていると、不潔なうえに傷の程度がわかりません。傷口をきれいにしたら止血をします。滅菌ガーゼを当て傷口を圧迫するように絆創膏で止めます。傷がひどい場合は止血しながら病院受診します。

#### <すり傷>

切り傷と同様に流水で傷口を洗って汚れを落とします。脱脂綿などで拭くとかえって傷口を痛めたりします。傷口を洗ったら絆創膏を貼ります。洗っても砂や汚れが取れない場合は、ばい菌が入って感染を起こしてしまうこともあるので病院受診します。



### 8月 欠席状況

- ・熱…11人
- ・体調不良…10人

