



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。楽しかった水遊びも終わり、運動会に向けての取り組みが始まります。

夏の疲れも目立ちはじめる頃になりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

1	木	避難訓練
2	金	体育教室
3	土	
4	日	
5	月	絵画教室
6	火	安全生活指導 父母会主催 劇団パン
7	水	幼児クラス保育参観 (英語教室)
8	木	
9	金	体育教室 (薔薇組も)
10	土	
11	日	
12	月	絵画教室
13	火	
14	水	英語教室
15	木	

16	金	体育教室
17	土	紫陽花組 甲冑作り 紫陽花組試食会
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	英語教室
22	木	体育教室 (薔薇組も)
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	誕生会
28	水	英語教室
29	木	運動会総合練習
30	金	体育教室 (薔薇組も)

今月のねらい

李組

- 給食やおやつの前に保育士と一緒に手を洗い、綺麗になった喜びを味わう。
- 保育士に見守られながら、興味をもった玩具で遊ぶ事を楽しむ。

桃組

- 自分の気持ちや要求を言葉などで伝え、安心して過ごす。
- 保育士や友達と一緒に身体を動かすことを楽しむ。

薔薇組

- 自分の気持ちを保育士や友達に言葉で伝えようとする。
- 運動遊びを通して、ジャンプ、しゃがむ、くぐるなど、様々な身体の動かし方を知る。

桜組

- 生活の流れが分かり、簡単な身の回りのことを自分でしようとする。
- 様々な活動に興味・関心を持ち、参加して楽しむ。

向日葵組

- 思った事や感じた事を伝え合い会話を楽しむ。
- いろいろな運動遊びを通し、十分に体を動かすことを楽しむ。

紫陽花組

- 衣服の調節等しながら、健康に過ごす。
- 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

【全クラス】

- 髪を結ぶ際は、ゴムに付いている飾り等での怪我を防ぐ為にもプラスチック製の飾りが付いているゴムや、カチューシャ・バレッタ・ピン止め・また細くて切れやすいゴムはおやめください。
- 入園・進級の手引きにも記載していますので、今一度ご確認ください。



9月 給食だより 令和4年度 依佐美 清涼保育園

災害に備えて非常食を準備しよう！

9月1日は【防災の日】です。ご家庭の非常食の備蓄は万全ですか？地震だけでなく、大雨による浸水や土砂崩れなどの災害も考えられます。災害のための備蓄には、日常生活で使っている物を消費しながら備蓄する【ローリングストック法】もおすすめです。以下の物を普段から多めにストックしておくだけで、災害時でも日常に近い生活ができます！



缶詰：ツナ・大豆・コーン・果物・おかず缶

乾物：乾麺・パスタ・切干大根・高野豆腐・海苔・若布・鰹節・ドライフルーツ（プルーン）※防災食は塩分摂取が多くなりがちですが、プルーンに含まれるカリウムが余分な塩分を体の外に出してくれます。また、野菜不足による便秘解消にも、プルーン食物繊維が役に立ちます。

飲み物：水・お茶・野菜ジュース

加工食品：レトルト食品・インスタント食品・冷凍食品

消耗品：ラップ・アルミホイル・使い捨て手袋・ビニール袋・

保存用ジッパー袋・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・紙皿・
割り箸・プラスチックスプーン・紙コップ

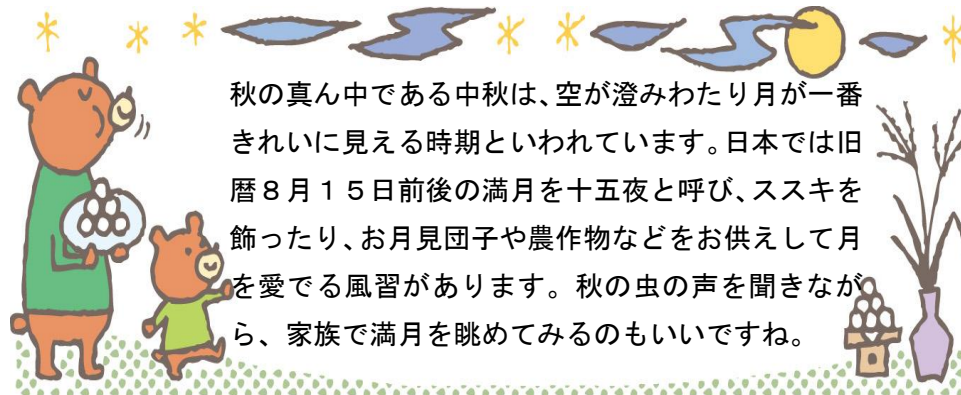


★水が使えない状況では、手や食器なども洗えないため、なるべく洗い物を出さないように、食器にラップをフライパンにアルミホイルやオーブンシートを敷いて使います。手や机を拭くために、ウェットティッシュも多めに準備しておきましょう。

非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



9月10日は十五夜（お月見）です



秋の真ん中である中秋は、空が澄みわたり月が一番きれいに見える時期といわれています。日本では旧暦8月15日前後の満月を十五夜と呼び、ススキを飾ったり、お月見団子や農作物などをお供えて月を愛でる風習があります。秋の虫の声を聞きながら、家族で満月を眺めてみるのもいいですね。



食育活動

- | | |
|--|---------------------------|
| 薔薇組 | 胡瓜のゆかり和え作り |
| 桜組 | ブルーベリー狩り |
| 紫陽花組 | 西瓜のオノマトペを探そう
畑のピーマンの収穫 |
| 幼児合同 | 夏休みの自由研究（野菜編） |
| 詳しくはトピックスに載せています。
子ども達の面白い発想や発言、かわいらしい姿をぜひご覧ください！ | |

今月の予定

- 9月9日（金）
お月見団子作り
- 9月17日（土）
紫陽花組試食会
- 9月27日（火）
誕生会特別食



おすすめレシピ「納豆ナムル」

材料（大人2人・子ども2人分） 作り方

- | | | |
|---------|--------|---|
| ・ひきわり納豆 | 80g | ① 納豆は醤油を加えて混ぜておく。（フライパンで軽く炒めると、香ばしくなります） |
| ・醤油 | 小さじ1 | ② キャベツは色紙切り、小松菜は2cm長さに切り、さっと茹でて水気をしぼっておく。 |
| ・キャベツ | 180g | ③ ①と②、コーンを合わせて、ごま油、酢で味付けしたら出来上がり！ |
| ・小松菜 | 70g | |
| ・コーン | 15g | |
| ・酢 | 小さじ1 | |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 | |





2022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 ・ 12	木 ・ 月	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	水羊羹 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	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
2 ・ 13	金 ・ 火	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 納豆ナムル	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・納豆 普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・じゃがいも 三温糖	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ キャベツ・こまつな コーン缶詰粒
3	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
5 ・ 21	月 ・ 水	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	大学芋風トースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・食パン・三温糖 いりごま	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
6 17 26	火 土 月	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 (17日: ジャムサンド) 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 食パン	たまねぎ・干しいたけ もずく・きゅうり・にんじん いちごジャム
7	水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナコーンパンケーキ 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 薄力粉・調合油・三温糖 マヨネーズ	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 コーン缶詰粒
8 ・ 22	木	食パン 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	食パン・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
9	金	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
10 ・ 24	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック 梨	ココアサンド 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉・三温糖 食パン・コーンスターチ	しめじ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・なし
14 ・ 28	水	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・バナナ
15 ・ 29	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	りよくとうもろやし・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
16 ・ 30	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
20	火	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	スナックパン 牛乳	さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・スナックパン	チンゲンサイ・キャベツ にんじん
27	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

朝夕の風が少し涼しくなってきました。そろそろ園庭遊びも再開されると思います。怪我はもちろんですが、引き続き熱中症対策にも気をつけていきたいです。



9月9日は救急の日です

～覚えておきたい主な外傷の応急手当～

☆出血☆

- ①すり傷などで砂や泥がついている場合はまず洗い流す。
- ②出血部分にガーゼやタオルを当て手で圧迫する。
(感染防止のため直接手を触れないようにビニール袋などを使用する)
- ③傷口は心臓よりも高い位置にする。



☆火傷☆

- ①流水で冷やす。
- ②衣服の上から火傷をした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水ぶくれはつぶさない。
- ④冷やした後はガーゼなどで保護し、医療機関へ。特に外陰部・関節・気道の火傷は重症化することがあるので必ず受診する。



☆骨折☆

- ①折れた部分に添え木などを当てて固定し医療機関へ。雑誌や段ボールを代用し、折れた骨の両側の関節と布等で結んで固定する。



気になる感染症の比較一覧です。参考にしてください

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス(SARS-CoV2)
潜伏期間 (感染してから症状出現までの期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル®、イナビル®など)	対症療法 (重症例にはステロイド、レムデシビルなど)