令和　7　年度

9月園だより

認定こども園 清 涼 保 育 園

9 月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べる事が多かった夏、温かいご飯と味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

今月の予定
17 日　引き渡し訓練

10 月の予定
10 日　遠　足

今月のねらい

もみじ組
- ✧ 自分の思いを相手にわかるように伝えようとする。
- ✧ 様々な運動遊びに挑戦し、友達と体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。
- ✧ 夏から秋への自然の変化に気付き、興味、関心を持ったり、評価したりする。

生き物観察

保育園では、カブト虫、メダカ、オタマジャクシ, 蛙、ヤモリとたくさんの小さなお友達がいます。
朝の畑、園庭では餌になる昆虫を探してくれます。
オタマジャクシの足の様子を観察したり、カブトムシのお部屋を綺麗にするお手伝いをしたり、カブト虫ゼリーを、そ～っとセットしたり、お世話に忙しい子どもたちです。

桜　組
- ✧ 遠足への期待を持ち、歩くことを楽しむ。
- ✧ 夏の疲れを癒し、生活リズムを整えながら快適に過ごす。
- ✧ 体を動かしたり、表現する楽しさを感じる。

桃　組
- ✧ 十分に体を動かして遊ぶ心地よさを味わう。
- ✧ 自分の気持ちを言葉や行動で表現し、伝わる喜びを味わえるようにする。
- ✧ リズムに合わせて体を動かし音楽を楽しむ。

9 月 1 日は防災の日ですね
南海トラフ地震を含めて、いつか起こる天変地異。
保育園では、毎月の避難訓練にあわせて、
17日に引き渡し訓練を行います。
（保育園にお迎えにみえる時間）
詳しくは後日お知らせします。

乱暴な言葉遣い

お子さんは大人びた言葉遣いしていませんか？
保育園で遊んでいる時、おもちゃの取り合いになってしまった時など、保育士が唖然とするような言葉遣いが聞こえてきます。TikTok　YouTube 等の影響かと思われます。タブレット　スマホ与えっぱなしにしていませんか？視聴が悪いとは思いませんが、内容を確認して上手に利用しましょう。

給食だより

認定こども園
清涼保育園
2025 年度 9 月号

災害に備えて非常食を準備しよう！

災害の備えは出来ていますか？
９月１日は災害への意識を深め、備えを確認する『防災の日』です。非常時の子どもはとても緊張状態です。
少しでも安心してもらうためには非常食が大切になってきます。非常食の選び方を確認してみましょう。

子どものための非常食の選び方ポイント

非常食を食べる日を定期的に
設けて慣れておきましょう

★備蓄飲料(いつも家で飲んでいるもの)
飲み慣れていないものだと、飲むことが出来ず災害時に水分補給が出来ない可能性があります。

★備蓄食(子どもが好きなもの)
好きなふりかけ、子ども用のレトルトカレー。子どもが好きなキャラクターが書いてあるものだとストレスも緩和せれて安心出来ます。

★長期保存のパン
パン好きな子どもにオススメです。

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。

『食欲の秋』

保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します・・・　里芋・薩摩芋・きのこ類・鮭・鯖
旬の食べ物は価格が安く栄養価は高くなっています。
家庭で調理する際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもに見せたり、触らせてあげたりすると食材への興味が育ちます。
味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね
保育園の園庭の畑でも、いろいろな野菜を育てています。収穫したら元気よく給食室に持って来てくれます。
自分たちで育てて、収穫した特別な野菜がいっぱいです。ひとつでも苦手な野菜が食べられるようになるといいですね

薩摩芋とひじきのサラダ

〈材料〉　約大人２人・子ども２人

●薩摩芋	150ｇ(小１本)
●人参	65ｇ(1/3 本)
●胡瓜	35ｇ(1/3 本)
●ひじき	7ｇ(大さじ１)
●醤油	小さじ１と1/2
●酢	小さじ１
●いりごま	小さじ１
●ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉
1　ひじきはさっと洗い水で戻しておく。
2　薩摩芋はさいの目、人参は薄めの銀杏切り、胡瓜は１㎝厚さの銀杏切りにしておく。
3　薩摩芋は柔らかくなるまで茹で、人参・ひじきはさっと茹でて、冷ましておく。
4　全ての材料を調味料で和えたら、できあがり

お願い

アレルギーの心配があるため、園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

2025 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：調子を整える
1・29	月	ごはん 厚揚げの茸あんかけ キャベツの納豆和え	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・豚肉 納豆 削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油 じゃが芋 三温糖・調合油	人参・あさつき 生椎茸・えのきたけ・舞茸 キャベツ コーン缶詰粒
2・16	火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉・絹ごし豆腐 しらす干し・鶏卵 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・片栗粉 薄力粉 調合油 三温糖	冬瓜・人参・オクラ 乾椎茸・なめこ めかぶわかめ・ゆかり ブルーベリージャム
3・17	水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	きな粉トースト 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 いりごま 調合油 食パン	乾ひじき 牛蒡・人参 さやいんげん 乾椎茸
4・18	木	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	お菓子 梨 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 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 キャベツ ぶなしめじ 梨
5・19	金	チリコンカンライス 里芋のマッシュサラダ	豆乳葛餅 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 鶏挽肉・調整豆乳 きな粉 普通牛乳	精白米・里芋水煮 調合油 くず粉 三温糖	玉葱・人参 青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ
6・20	土	チキンライス コンソメスープ	かにぱん 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 調合油 じゃが芋 かにぱん	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ キャベツ・ぶなしめじ コーン缶詰粒
8・22	月	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 蓮根の金平	きな粉のおはぎ 牛乳	木綿豆腐 豚挽肉 きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油 すりごま 三温糖	玉葱 乾椎茸 蓮根 人参
9・30	火	中華飯 春雨ともずくの中華サラダ	コンソメクルル 牛乳	豚肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 緑豆春雨・ごま油 マカロニ	緑豆もやし 人参・乾椎茸 筍水煮・青梗菜 もずく・胡瓜
10	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 普通牛乳	精白米 調合油・ごま油 薩摩芋 いりごま	玉葱・キャベツ・人参 青ピーマン・胡瓜・乾ひじき 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
11・26	木・金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜ときのこのスープ	カルピス寒天 牛乳	鮭 赤色辛味噌 乳酸菌飲料 普通牛乳	精白米 マヨネーズ	冬瓜・人参 ぶなしめじ・えのきたけ 乾椎茸・粉寒天 蜜柑缶詰・パイン缶
12・24	金・水	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	お煎餅 梨 牛乳	豚挽肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン 梨
13・27	土	ソーキそば 小魚スナック 梨	ジャムサンド 牛乳	豚肉 さつま揚げ 煮干し 普通牛乳	中華麺 三温糖 食パン	人参・玉葱・ぶなしめじ あさつき 梨 苺ジャム
25	木	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 薩摩芋・マヨネーズ いりごま ロールケーキ	玉葱・人参 乾ひじき 胡瓜 梨

★園で初めて口にすると言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★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。