



# 園だより

東神の倉清涼保育園



月

1	金	避難訓練	絵画教室
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		体育教室(幼児)
6	水		英語教室
7	木		
8	金		絵画教室
9	土	林檎組試食会	
10	日		
11	月		
12	火		体育教室(檸檬・幼児)
13	水	内科検診(9:45~)	英語教室
14	木		
15	金		絵画教室
16	土		
17	日		
18	月	敬老の日	
19	火		体育教室(幼児)
20	水		英語教室
21	木		
22	金		絵画教室
23	土	秋分の日	
24	日		
25	月		
26	火		体育教室(檸檬・幼児)
27	水		英語教室
28	木	誕生会	
29	金		絵画教室
30	土		

夏の虫から秋の虫へ、まだまだ残暑は厳しい中、季節は巡り秋になりました。

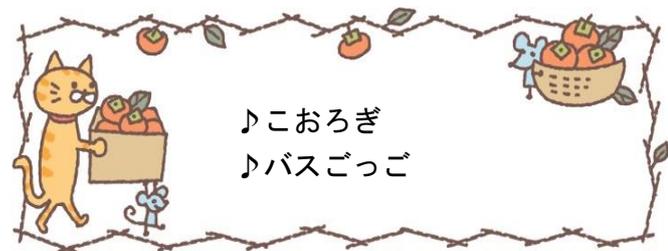
「暑いね」と話しながらも、「先生、見てみて!」と、園庭に飛んできたトンボに、子ども達も季節の移り変わりを感じているようです。

9月に入り、運動会に向けて遊戯やかっこ取りに組み込む時間が増えていきますが、友達と一緒に体を動かす楽しさを体験することが一番のねらいと考えています。楽しく、元気に..を目標にして9月も過ごしていきたいと思ひます。

## お知らせ

◎13日(水)は内科検診があります。

## 今月の歌



## 来月の予定

- 12日(木) 予行練習
  - 14日(土) 運動会(神の倉小学校)
  - 23日(月) 誕生会
  - 24日(火) 芋ほり(※幼児は相生山オアシス)
- ※芋掘りのみ、年間行事予定表より日程を変更しております。





## 給食だより

令和5年度  
東神の倉  
清涼保育園



### 災害の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

非常時は、こ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。

### こどものための非常食の選び方のポイント



#### 備蓄飲料 〈 いつも家で飲んでいるもの 〉

◎水や緑茶など普段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。



水と混ぜるだけで出来る濃縮タイプの麦茶はミネラルも同時に補うことが出来る為、おすすめです！



#### 備蓄食 〈 こどもが好きなもの 〉



##### ・α化米&好きなふりかけ

簡単にご飯が出来上がります。

こどもの好きなふりかけをローリングストックしておきましょう。



##### ・こども用レトルトカレー

こどもの好きなキャラクターが書いてあるものだと、ストレスも緩和され、安心できます。



##### ・長期保存のパン

パンが好きなこどもにおすすめです。プレーンだけでなく味がついたパンもあると良いです。

非常食を食べる日を定期的に設けて、味に慣れておきましょう！

#### 旬の食材「椎茸」

##### 【調理の注意点】



- ・洗わず食べましょう！（風味が失われてしまいます）
- ・椎茸の軸は捨てずに食べましょう！（栄養分がたっぷりです）

干し椎茸なら乾物の為、長持ちします！備蓄食料にもピッタリです！



### 今月の食育～野菜に触れよう～

さくらんぼ・苺組の子ども達と、園庭で採れたピーマンや紫キャベツに触れあいました。葉をめくったり、ちぎったり、種を取り出したりして楽しんでいました。ピーマンのたくさんの種に驚いている様子も見えました。



林檎組・葡萄組がおやつに出るともうろこしの皮むき、ひげ取りをしてくれました！「早く剥けたよ！」「おいしそう～」と早く食べたそうにしています。



檸檬組の子ども達と野菜スタンプを行いました。園庭で採れた少し日焼けしてしまったピーマンとオクラを使って、野菜スタンプを作りました。ピーマンは大きな輪になり、オクラはお花のようになり、子ども達は夢中に好きな絵をスタンプで描いていました。野菜それぞれ違う形を楽しんでいました。



#### 今月のレシピ「なめこめかぶのじゃこ和え」

＜材料＞大人2人子ども2人分 〈作り方〉

- |              |      |                 |
|--------------|------|-----------------|
| ・なめこ         | 72g  | ①なめこは食べやすく切り、下  |
| ・豆腐          | 120g | 茹でしておく。         |
| ・刻みめかぶ（生食用）  | 42g  | ②豆腐はレンジで2～3分加熱  |
| ※味付きの物で構いません |      | して水切りした後、一口大に切  |
| ・しらす干し       | 30g  | る。              |
| ・ゆかり         | 3g   | ③しらす干し・めかぶ・なめこ・ |
|              |      | 豆腐・ゆかりを和えたらできあ  |
|              |      | がり。             |

#### 今月の予定

- 9日（土）林檎組試食会
- 20日（水）お月見団子作り
- 28日（木）誕生日会
- 20日に林檎組の子ども達とお月見団子作りを行います。エプロン、三角巾のご準備をお願いいたします。





2023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 ・ 11	金 ・ 月	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	ぶたもも 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 干しいたけ・乾ひじき・みかん 缶・黄桃・バナナ
2 ・ 16	土	茸あんかけうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・食パン・三温糖 コーンスターチ・片栗粉	ほんしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ バナナ
4 ・ 22	月 ・ 金	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・ぶたもも・納豆 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・じゃがいも 三温糖・調合油	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ こまつな・キャベツ コーン缶詰粒
5	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お好み焼き 牛乳	さば・油揚げ・鶏卵 豚ひき肉・普通牛乳	精白米・薄力粉	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・長ネギ・トマトケチャップ
6 ・ 19	水 ・ 火	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
7 ・ 26	木 ・ 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	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 マグロ水煮缶・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・薄力粉・調合油	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 コーン缶顆粒
8 ・ 21	金 ・ 木	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	黒糖わらび餅 牛乳	合ひき肉・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
9 ・ 30	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
12 ・ 29	火 ・ 金	バターロール ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・なし
13 ・ 25	水 ・ 月	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	りょくとうもやし・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
14	木	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・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆はるさめ・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
15 ・ 27	金 ・ 水	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	クラッカー 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 クラッカー	にんじん・干しいたけ さやいんげん
20	水	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見おやつ 牛乳	さば・油揚げ・若鶏むね 普通牛乳	精白米・さといも・三温糖	ぶなしめじ・チンゲンサイ キャベツ・にんじん・粉寒天 みかん果汁
28	木	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・マヨドレ いりごま・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・なし





# 9月ほけんだより

## 東神の倉清涼保育園

8月が終わり、お休み中の楽しかった思い出を話すこどもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきますので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

### けいれんが起きたら…？

こどもがけいれんを起こしたら、まず衣服をゆるめ、嘔吐物を喉に詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間や、けいれんの部位を記録し、医師に伝えましょう。動画を撮っておくのも有効です。



#### やっではダメ！

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしているこどもを揺さぶったり、押さえ付けたりしてはいけません。様子を静かに見守りましょう。

けいれんが起きたら救急車を呼ぶべきかどうか、判断に迷うところです。次のような症状があれば、至急呼びましょう。



- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・体の一部だけがけいれんしている
- ・けいれんが止まって、再度けいれんが起こった時
- ・けいれんが治まっても、意識が戻らない

### りんご病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

#### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

