



徳重清凉保育園

日が落ちるのが徐々に早くなり、夏の終わりを感じます。夕暮れ時には虫たちの鳴き声が楽しめるようになりました。自然観察には絶好の季節ですね。

今月は敬老の日があります。「みんなのおじいちゃんおばあちゃんはどんな人？」と尋ねると、「優しいよ」「いっぱい遊んでくれるよ」「大好きなの」と口々に語り出す子ども達。子ども達の表情からもたくさん楽しい思い出を思い返している様子が伝わってきました。敬老の日に合わせて、子ども達からの感謝を込めてメッセージカードをお届けします。ぜひ楽しみにしててくださいね。

夏の思い出と共に一回り大きくなった子ども達。まだまだ厳しい暑さは続きそうですが、暦の上では秋となりました。寒暖差が大きくなる時期ですので、体調の変化に気を付けながら過ごしていきます。

## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	絵画教室 引き渡し訓練 避難訓練	防災体験ツアー (紫陽花組)	英語教室		体育教室	
8	9	10	11	12	13	14
	絵画教室		英語教室		体育教室 (童・幼)	
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日		誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日		英語教室		体育教室	桜組参観 給食試食会
29	30					
	絵画教室					

### 来月の予定

- 3日(木) 避難訓練
- 19日(土) 運動会
- 21日(月) 運動会予備日
- 23日(水) 誕生会・安全生活指導
- 24日(木) 芋掘り(幼児)
- 29日(火) 芋掘り予備日(幼児)

### 今月の歌

- ・ とんぼのめがね
- ・ 大きな栗の木の下で





# 9月 給食だより



徳重清涼保育園

まだまだ暑い日が続いていますね。運動会の練習などで汗をかくこともありますが、今月は残暑が続く時期にも食べやすい新メニューの“カルピス寒天”のレシピを紹介します。

## カルピス寒天のレシピ



＜材料＞子ども2人・大人2人

- ・カルピス 60g
- ・粉寒天 2.2g
- ・水 240g
- ・みかん缶 70g
- ・パイナップル缶 70g



＜作り方＞

1. みかん缶とパイナップル缶はシロップから出し、食べやすい大きさに切っておく。
2. 粉寒天と分量の水を小鍋に入れてふやかしたら、中火にかけて煮溶かす。
3. 小鍋を火からおろし、カルピスを入れて粗熱をとり、ガラスのカップなどに流し入れ、みかんとパイナップルを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 冷たく固まったらできあがり！

## 今月の献立 pick up★

### 梨

たくさんの品種がある梨は、時期ごとに品種が変わり、7月から11月頃まで幅広く楽しむことができるのが嬉しいですね。品種によって食感や味わいが違うので、食べ比べて好みの梨を探してみるのも楽しいかもしれません。

また、愛知県安城市周辺は梨の産地で、採れたての梨を農家さんから直接購入できる直売所もあります。

### 里芋のマッシュサラダ

炒めた玉葱と鶏肉の旨味が里芋に染み渡っていて、子ども達にも人気の副菜です。

衣をつけて揚げて、里芋コロッケにするのもいいですね。



### お月見

今年は9月17日が十五夜です。園ではお月見団子を作ったり、『芋名月』にちなんだ里芋ごはんが給食にでます。月の満ち欠けも楽しみながら、実りに感謝するのもいいかもしれませんね。



### おはぎ

秋のお彼岸の時期には、萩の花にちなんだおはぎを提供します。季節の節目に昔から親しまれてきた和菓子を、子ども達も毎年楽しんでいきます。



幸水・・・歯触りが良く、みずみずしい、甘みが強い。

豊水・・・果汁が多くジューシー、甘味が強く、ほどよい酸味もある。

新高・・・やわらかく果汁が豊富、風味豊かな甘さ、大きいもので1kgと大玉

★甘ひびき・・・ジューシーでシャリシャリ、大玉で糖度が高い

★愛知県安城市で開発された、近くの産直でしか買えないプレミアム品種です！

## 今月の目標

給食を通して中秋の名月を楽しみながら、日本の伝統文化に触れ秋を感じる



2024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
2 ・ 10	月 ・ 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	バナナケーキ 牛乳	鶏肉・絹ごし豆腐 しらす干し・鶏卵 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 めかぶ若布・梅びしお バナナ
3 ・ 20	火 ・ 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・豚挽肉 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆春雨・三温糖 胡麻油	玉葱・乾椎茸・もずく 胡瓜・人参
4 ・ 30	水 ・ 月	チリコンカンライス 冬瓜ときのこのスープ	豆乳葛餅 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 調整豆乳 黄粉・普通牛乳	精白米 くず粉・三温糖	玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ 冬瓜・ぶなしめじ・榎 乾椎茸
5 ・ 5	木	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	カルピス寒天 牛乳	鯖・油揚げ 乳酸菌飲料・普通牛乳	精白米	青梗菜・キャベツ 人参・粉寒天 蜜柑缶詰 パインアップル乾詰
6 ・ 19	金 ・ 木	食パン 鶏肉のカレーソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 調合油・お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
7 ・ 21	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉 胡麻油・お菓子	ぶなしめじ・人参・榎 長葱・果物
9 ・ 26	月 ・ 木	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・削り節 納豆・普通牛乳	精白米・片栗粉 胡麻油・三温糖 じゃが芋・調合油	人参・浅葱・生椎茸 榎・舞茸・キャベツ コーン缶詰粒
11 ・ 25	水	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとろ 牛乳	豚肉 鶏挽肉・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 胡麻油・片栗粉・黒砂糖 里芋水煮・マカロニ	緑豆もやし・人参 乾椎茸・筍水煮缶詰 青梗菜・玉葱
12 ・ 24	木 ・ 火	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	12日あんトースト 24日スナックパン 牛乳	鮭・赤色味噌噌 凍り豆腐 こし餡・普通牛乳	精白米・マヨネーズ 三温糖・スナックパン 食パン・無塩バター	人参 乾椎茸・鞆隠元
13 ・ 27	金	ロールパン ウインナーポトフ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ 人参・ぶなしめじ 果物
14 ・ 28	土	チキンライス コンソメスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 調合油・お菓子	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
17 ・ 17	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 牛乳	鶏肉・鯖・油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・里芋水煮 白玉粉・上新粉 三温糖・片栗粉 薩摩芋・無塩バター	ぶなしめじ・青梗菜 キャベツ・人参
18 ・ 18	水	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	鶏挽肉・木綿豆腐 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 薩摩芋・マヨネーズ 煎り胡麻・ロールケーキ	玉葱・人参・乾ひじき 胡瓜・果物





# 9月ほけんだより

徳重清涼保育園

残暑はまだまだ厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の間になんとかたくましくなった子ども達を見てその成長をしみじみと実感します。残暑を乗り越え、元気に過ごしていきましょう。

## 9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。お子さんが小さければ、オムツも必要ですし、アレルギーがあれば、アレルギー対応の食品やアレルギー症状が出てきたときのための抗アレルギー薬も必要です。年に一度は防災用品を見直して、賞味期限のチェックや家族の状況に応じて内容を見直してみましょ。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょ。



## 生活リズムの見直し



夏の長いお休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょ。寝る時間の調整にはお風呂や温かい食事が利用できます。人間は深部体温が下がる時に眠りに入りやすくなりますが、温かい食事やお風呂で身体を温め、その熱が放散されることで深部体温が下がります。食事や入浴のタイミングを調整して規則正しい睡眠をとりましょ。

## 頭を打ったら…

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。6時間以内（通常は1時間以内）に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょ。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1ヵ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

### 頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- 顔色が悪い。
  - 嘔吐する。
  - けいれんを起こす。
  - 頭痛が段々強くなる。
  - ぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
  - 手足の力が入りにくい。
  - 鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
  - 物が二重に見える。
- このような症状があったらすぐに受診しましょ。



### 頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6ヵ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まることがあります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるため早めに受診しましょ。