



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		消防署見学 (向日葵組)	英語教室 防災訓練 引き渡し訓練		体育教室	
6	7	8	9	10	11	12
	絵画教室	老人ホーム訪問 (紫陽花組)	英語教室		体育教室 (堇・幼児)	
13	14	15	16	17	18	19
	絵画教室	警察署訪問 (紫陽花組)	英語教室 誕生会 安全生活指導	防犯訓練	体育教室	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日		体育教室 (堇・幼児)	桜組参観 給食試食会
27	28	29	30			
	絵画教室	交通安全指導	英語教室			

今月のねらい

たんぽぽ組

- 感情表現を声、身体で伝えようとする。
- 立ったり、伝い歩きをして全身を使った動きを楽しもうとする。

桃組

- 自分でやりたい気持ちを受け止めてもらい、何事にも挑戦してみようとする。
- 絵本や歌を通して言葉に親しみ、簡単な言葉を繰り返す。

堇組

- 着替えや身の回りのことを、進んで丁寧にしようとする。
- 自分のイメージを動きや言葉に表したり、描く、作る等様々な形で表現する事を楽しむ。

桜組

- 身近な環境に親しみ、自然と触れ合う中で様々な事象に興味や関心を持つ。
- 音楽やリズムに合わせて体全体を使い自分のイメージを表現する楽しさを味わう。

向日葵組

- 気温の変化や体調の変化に気づき、自分の状態を保育士や友達に伝えようとする。
- 遊びや活動の中で自分の気持ちや思いを言葉で伝えることで、気持ちが満たされる経験を重ねる。

紫陽花組

- 友達に自分の思いや考えを伝え、相手の思いを聞こうとする。
- 地域や社会の様々な人に興味を持って関わり、学びを深める。

園からのお願い

まだまだ暑い日が続いています。運動会に向けた取り組みも始まりますので水筒を忘れずにお持ちください。

来月の予定

- 7日(水) 避難訓練
- 17日(土) 運動会
- 19日(月) 運動会予備日
- 21日(水) 芋掘り(幼児組)
- 27日(火) 芋掘り予備日(幼児組)
- 28日(水) 誕生会・安全生活指導

今月の歌

- ・大きな栗の木の下で
- ・こおろぎ





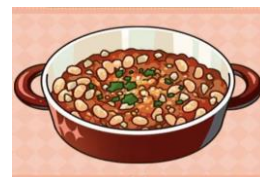
9月 給食だより



徳重清涼保育園

まだまだ暑い日が続いていますね。暑さで食欲が湧かない日もあるかもしれません。今月はそんな暑い日でも食べやすく、子ども達にも人気の“チリコンカンライス”のレシピを紹介します。

『チリコンカンライス』のレシピ



＜材料＞子ども2人分・大人2人分

- ・合挽き肉 150g
- ・玉葱 145g
- ・人参 80g
- ・ピーマン 45g
- ・水煮大豆 120g
- ・トマトピューレ 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ3と1/2
- ・ウスターソース 小さじ1強
- ・カレー粉 小さじ1/4

＜作り方＞

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンで合挽き肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参・ピーマンを加えて炒める。
3. トマト缶を加え、炒めながら水分を飛ばし、軽く煮詰める。
4. 大豆と調味料を加え、軽く炒めたら、ご飯にかけてできあがり！

☆メキシコ料理のチリコンカンを子ども向けにケチャップなどを使って食べやすくしました。タバスコを加えてピリ辛にすると、大人向けになります！

★食育活動★

7月に董組さんたちが、おやつで食べる『とうもろこし』の皮剥きを行いました。初めに担任の先生に【とうもろこしぬくぞう】という絵本を読んでもらいました。絵本に夢中な子ども達はその後、給食室の先生から皮の剥き方の説明を聞き、実際に皮剥きに挑戦！「緑色の皮が硬いね」「ひげがたくさんついてるね」「黄色いつぶつぶが見えてきたよ」とみんなで楽しみながら皮を剥いていました。その後、おやつでいただきました。自分達で皮を剥いたのでいつもより美味しく感じたようです。最後まできれいに食べていました。



今月の目標

防災食を通して、防災への意識を高める。



2026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 ・ 28	火 ・ 月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	1日マカロニココア 28日水羊羹 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・こし餡 普通牛乳	精白米・マカロニ マヨネーズ・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 乾ひじき・キャベツ コーン缶詰粒・粉寒天
2	水	ハヤシライス 果物	クラッカー 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米 じゃが芋・ハヤシルウ スナッククラッカー	玉葱・人参 ぶなしめじ・果物
3 ・ 14	木 ・ 月	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	3日セサミトースト 14日スナックパン 牛乳	鮭・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・スナックパン 有塩マーガリン 擦り胡麻	人参・鞘隠元 乾椎茸
4 ・ 18	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
5 ・ 19	土	ソーキそば 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・薩摩揚げ 煮干し・普通牛乳	中華麺・お菓子	人参・玉葱 ぶなしめじ・浅葱 果物
7	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	南瓜サンド 牛乳	豚肉・普通牛乳 調整豆乳	精白米・調合湯 薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油 食パン・三温糖	玉葱・キャベツ・人参 青ピーマン・胡瓜 乾ひじき・栗南瓜 レーズン
8 ・ 30	火 ・ 水	中華飯 里芋のマッシュサラダ	8日スナックパン 30日 フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏挽肉 普通牛乳 無糖ヨーグルト	精白米・調合油・三温糖 胡麻油・片栗粉 里芋水煮・スナックパン	緑豆もやし・人参 乾椎茸・筍水煮缶詰 青梗菜・玉葱 蜜柑缶詰 パイナップル缶詰
9 ・ 24	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 切干大根の納豆和え	9日ジャムサンド 24日おはぎ 牛乳	生揚げ・豚肉・鰹節 納豆・黄粉 こし餡・普通牛乳	精白米・片栗粉 胡麻油・三温糖 食パン	人参・浅葱・生椎茸 榎・舞茸 切干大根・小松菜 苺ジャム
10	木	ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	じゃが芋餅 牛乳	鯖 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・片栗粉 調合油	舞茸・榎・生椎茸 長葱・大根・人参
11	金	食パン 焼きカレーコロッケ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 片栗粉・パン粉 調合油・お菓子	玉葱・人参 コーン缶詰粒・果物
12 ・ 26	土	しらすの炊き込みご飯 茄子と素麺の味噌汁	お菓子 牛乳	しらす干し・油揚げ 赤色辛味噌・普通牛乳	精白米・炒り胡麻 素麺・お菓子	小松菜・人参 茄子・浅葱
15	火	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 蓮根の金平	ツナコーン パンケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚挽肉 普通牛乳 まぐろ水煮缶詰・鶏卵	精白米・片栗粉 胡麻油・擦り胡麻 薄力粉・調合油 三温糖	玉葱・乾椎茸 蓮根・牛蒡 青ピーマン・人参 コーン缶詰粒
16	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
17 ・ 29	木 ・ 火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 じゃが芋の塩昆布和え	17日オレンジゼリー 29日マカロニココア 牛乳	鶏肉・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋・マカロニ 三温糖	冬瓜・人参・オクラ 乾椎茸・塩昆布 コーン缶詰粒 オレンジゼリー
25	金	里芋ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	お月見団子 牛乳	鶏肉・鯖 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・里芋水煮 三温糖・片栗粉 調合油・有塩バター 薩摩芋	ぶなしめじ 舞茸・榎・生椎茸 長葱・大根・人参



9月ほけんだより

徳重清涼保育園

朝夕が少しずつ涼しくなり、行楽や読書、スポーツなど楽しみの多い季節が来ます。まだ昼間は気温も高く、夏の疲れも出てくる時期です。熱中症対策を心掛けるとともに、夜はお風呂で汗を流して早めに就寝しましょう。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。毎朝、目覚めてすぐにお子さまの体温を測り、平熱を知っておくのも大切です。



①脇の汗を拭く



②脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



③体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

▽皮膚のケア▽

こどもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームを塗りましょう。

救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまが怪我したり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備をしておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう。薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみを入れておくと便利です。
- 薬の使用期限を1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

