



9月

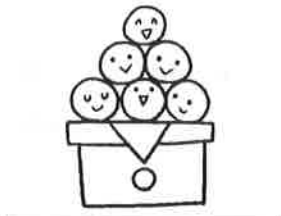
園だより

令和2年9月 チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

8月は、念願の水遊びが出来ました！連日30℃を超える猛暑日となりましたが、水遊びを楽しむ子供たちの声が園内に響いていました。9月になりましたが、「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残っていますね。保育園でも水分補給やこまめな休憩を徹底し熱中症や脱水症状に気を付けていきます。暑さに負けないくらい元気に遊びましょう！



今月の予定



10月の予定



- 9月1日(火) 身体測定
- 9月2日(水) 身体測定
- 9月4日(金) 食育(らいおん組)
- 9月18日(金) 食育(ぱんだ組)
- 9月28日(月) 避難訓練
- 9月25日(金) 誕生会
- 10月1日(木) 身体測定
- 10月2日(金) 身体測定
- 10月7日(水) 避難訓練
- 10月22日(木) 誕生会



食育の日程が変更になりました。
 9月4日(金)食育(らいおん組)、9月18日(金)食育(ぱんだ組)
 日程が変更になる場合は随時ご連絡いたします。

～水遊びの様子～



7月から水遊びスタートの予定でしたが、連日の雨続きで水遊びが出来ずにいました…。8月に入り一気に気温が上がり、無事に水遊びがスタートしました！

未満児の子どもたちは、水鉄砲で水をかけあい遊んでいました。シャワーをかけると子どもたちは「雨だー!!」と喜んでいました。以上児の子どもたちは、色水を使って、薬を作り病院ごっこをして遊んでいました。また、「鬼滅の刃」の炭治郎が使う水の呼吸がとても人気で、子どもたちの「水の呼吸壺の型!!」という楽しそうな声が聞こえてきました。



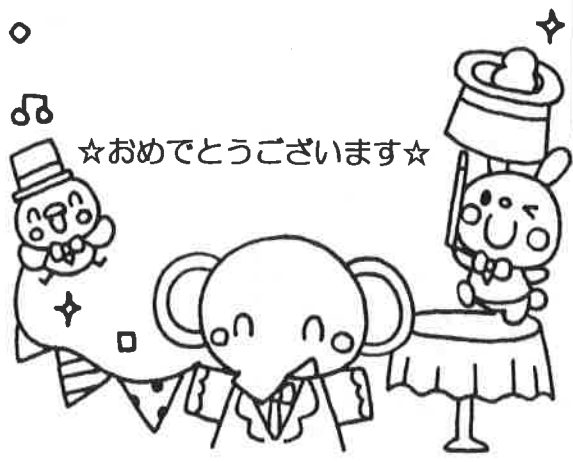
～お知らせ～

チャイルドスクエア仙台六丁の目のホームページが更新されます!!園だよりを中心にお知らせなども掲載予定です。ぜひ、QRコードを読み取ってアクセスして下さい。下記のURLからもアクセス出来ます。

<http://www.childsquare.com/hoikuen/6chonomemotomachi.php>



9月生まれのお友だち



☆おめでとうございます☆

防災の日

9月1日は「防災の日」です。
 園では、台風や地震、火事等の災害を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えの必要性がますます高くなっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認し、防災グッズの点検をおきましょう。

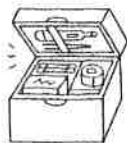
9月の歌

- ・つき
- ・山の音楽隊

ほけんだより

令和2年 9月 チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

9月に入りましたが、まだまだ暑さは続きそうですね。これからは日中、汗ばむことが多く、朝夕は徐々に肌寒く感じる日が増えてきます。気温の変化で体調を崩さないように、こまめに着替えたり、衣服の調節をしたりして快適に過ごせるようにしていきましょう。



救急の日 (9月9日)

9月9日は「救急の日」です。家の救急箱の中を整理したり、救急車の呼び方を家族で話し合ったりしてみましょう。いざというときの応急処置の仕方やAEDのある場所や使い方など、いろいろなところに目を向けてみましょう！

生活リズムの見直し



寝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う。

- ・早起きをする。
- ・余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝ごはんは必ず食べる！）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

薄着の習慣は からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で「過ごすコツ」

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

<子どもがよくするけがの対処法>

すり傷

- ・傷口に入った砂などの異物を、水で洗い流します。
- ・ガーゼに傷薬を厚めにのばして貼り付け、毎日交換します。
- ・はがした後の傷は、痛くない程度に洗います。

切り傷

- ・水道水で傷口を洗い流します。
- ・ばんそうこうなどで傷口を固定します。
- ・傷が深い、出血が止まらないなどの時は、すぐに受診しましょう。

ねんざ・打撲

- ・15～20分、患部を冷やします。冷やすのは深部の筋肉です。冷たすぎると患部が冷える前に皮膚が凍傷になってしまいます。なので、氷を使った右図のようなアイシングが理想的です。

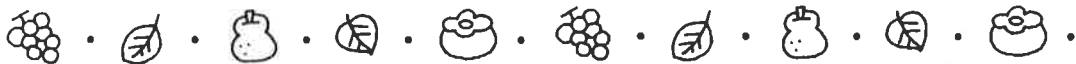




給食だより

令和2年9月 チャイルドスクエア仙台六丁の目

9月に入り、日中はまだまだ暑さが残りますが、朝晩を中心に涼しい時間も増えてきました。気温差や夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。身体をしっかりと休め、バランスの良い食事を摂る事が大切です。規則正しい生活リズムで元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。



夏の疲れを取りましょう!!

思い切り楽しんだ夏が過ぎたこの時期は、疲れやすく生活リズムも崩れがちです。「三食きっちり食べる」「睡眠、休息をしっかりとる」を心がけて過ごしましょう。



①休憩、睡眠をしっかりとる

疲れを取り、体力を回復させるのは十分な休養や睡眠です。早めに就寝して、1日の疲れを取りましょう。

②1日3回の食事をしっかりと食べる

3回も食事の中で、1番大切なのは朝ご飯です。朝ご飯は1日のエネルギーのもとになります。朝ご飯を抜かしてしまうと、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足する為、集中力や記憶力の低下につながります。毎日、朝ご飯で栄養をしっかりと摂りましょう。

③ビタミンB1やクエン酸で夏の疲れを回復

タンパク質の不足はスタミナを減らします。毎食に卵、魚、牛乳、大豆製品などの消化の良いタンパク質を摂取しましょう。夏場の身体に不足しやすい為、意識して食事に取り入れてみましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分であるクエン酸にも疲れをとる効果があります。

8月の食育の様子



《りす組・うさぎ組・ぼんだ組》

野菜スタンプをしました！
野菜の名前のクイズや、実際に野菜に触れ、どんな感触か体験しました。
野菜を切って、どんな形になっているか子どもたちは興味津々でした。
思い思いにスタンプをして喜んでいました。



《きりん組・ぞう組》

「ずんだ」を作りました！
ずんだについての歴史や材料を学びながら、実際にどう作るのか体験しました。枝豆のさや剥きは難なく出来ました。枝豆の皮むきに苦戦しましたが、みんなで作ったずんだ「おいしい！」と大変好評でした。



～9月の食育予定～

- 9月4日(金) ポテト餃子作り(らいおん組)
- 9月18日(金) きのこほぐし(ぼんだ組)

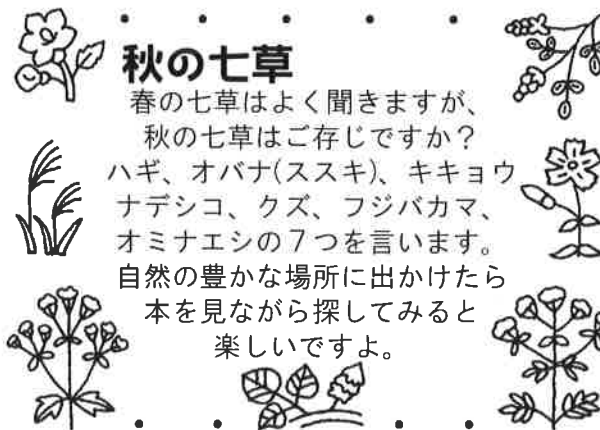
〈ずんだクリーム〉

- ～材料～ (5人分)
- ・クリームチーズ 30g
 - ・枝豆(さや付き) 150g
 - ・牛乳 小さじ1と1/2
 - ・砂糖 22g
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・クラッカー 20枚

- ～作り方～
- ①枝豆は茹でてさやと皮を剥き、すり潰します。
 - ②調味料と①をへらで混ぜ合わせます。
 - ③クラッカーにぬり、サンドして完成！

秋の七草

春の七草はよく聞きますが、秋の七草はご存じですか？
ハギ、オバナ(ススキ)、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシの7つを言います。
自然の豊かな場所に出かけたら本を見ながら探してみると楽しいですよ。





9月の献立(以上児)



日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1 ・ 15 ・ 29	火	ごはん 厚揚げのミートソース煮 豆菜サラダ 人参ともやしのスープ	厚揚げ 豚ひき肉 蒸し大豆 まぐろ パルメザンチーズ 牛乳	米 調合油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 薄力粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし オレンジ	ボンデケーキ 牛乳 オレンジ
2 ・ 16 ・ 30	水	ごはん 千草焼き きゅうりとしらすの甘酢和え 生揚げと小松菜の味噌汁	卵 脱脂粉乳 鶏ひき肉 しらす かつお節 厚揚げ みそ 牛乳	米 豆乳 砂糖 調合油 バター ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな 削り昆布 なし	人参ケーキ 牛乳 梨
3 ・ 17	木	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜とハムのカレースープ	鶏ひき肉 牛乳 卵 ベーコン ロースハム チーズ 脱脂粉乳	米 パン粉 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ キャベツ コーン バナナ	コーンとチーズの 蒸しパン 牛乳 パナナ
4 ・ 18	金	ごはん さわらの照り焼き 春雨サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	さわら ロースハム 豆腐 みそ かつお節 まぐろ 牛乳	米 調合油 はるさめ 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン えのきたけ こまつな 削り昆布 オレンジ	ツナトースト 牛乳 オレンジ
5 ・ 19	土	秋野菜のカレー もやしの変わり漬け 野菜とコーンのスープ	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳	米 調合油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	しめじ たまねぎ れんこん もやし コーン キャベツ みかん バナナ パインアップル	ココアクラッカーサンド 麦茶 フルーツポンチ
7	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 青菜の胡麻和え オニオンスープ	ささみ チーズ ベーコン ソーセージ 牛乳	米 調合油 ごま 砂糖 マカロニ 薄力粉 片栗粉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ あおさ なし	お好み焼き 牛乳 梨
8	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのカレー風味 大根と油揚げの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 みそ ソーセージ 油揚げ かつお節 卵 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 調合油 砂糖 片栗粉 食パン バター	しいたけ にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん 削り昆布 バナナ	チーズブディング 牛乳 パナナ
9 ・ 23	水	ごはん たら味噌マヨ焼き 酢の物 なめこ汁	たら みそ まぐろ 豆腐 かつお節 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	米 バター 砂糖 さつまいも ごま	たまねぎ きゅうり にんじん わかめ なめこ 根深ねぎ 削り昆布 オレンジ	スイートポテト 牛乳 オレンジ
10 ・ 24	木	ごはん さけのパン焼き しらすとトマトのサラダ 春雨スープ	さけ しらす かつお節 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 調合油 はるさめ ごま油 砂糖	トマト きゅうり コーン にんじん もやし 削り昆布 みかん パインアップル	フルーツヨーグルト 麦茶
11 ・ 25	金	ごはん 豆腐の照りマヨチーズボール 小松菜のおかか和え 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 チーズ かつお節 みそ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 砂糖 食パン バター	こまつな もやし たまねぎ かぼちゃ 削り昆布 オレンジ	ミルクラスク 牛乳 オレンジ
12 ・ 26	土	ごはん 野菜のカレー風味オムレツ 五目きんぴら わかめとじゃがいもの味噌汁	卵 牛乳 チーズ まぐろ かつお節 油揚げ みそ	米 ごま油 じゃがいも 調合油	ピーマン トマト たまねぎ にんじん ごぼう 削り昆布 わかめ なし	チーズ焼きおにぎり 麦茶 梨
14 ・ 28	月	ごはん カレイのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	かれい ソーセージ しらす チーズ 牛乳	米 薄力粉 調合油 砂糖 ごま油 食パン	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん トマト キャベツ バナナ	しらすピザ 牛乳 パナナ

給食MEMO※メニューが変更になる場合があります。
 ※9月25日(金)はお誕生日会です。
 午後のおやつ お誕生日ココアカップケーキ 牛乳 オレンジ

	以上児	
	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	580	586
タンパク(g)	23.8	23.9
脂質(g)	16.1	17.6
食塩相当量(g)	1.6	1.9