



残暑お見舞い申し上げます。朝、晩はすっかり秋を感じられますが日中はまだ暑い日が見られます。この時期は夏の疲れが見られ、子ども達の体調管理も心配されます。食事、睡眠をしっかりとして、残暑を乗り切りたいと思います。

### ★9月生まれのお友達★

うさぎ組 ♠ ..... 3さい  
 ぱんだ組 ♠ ..... 4さい  
 ぞう組 ♠ ..... 6さい



### 水遊びについて

今年の夏は、梅雨明けが遅く本格的な水遊びができる日が少でしたが、残暑が厳しいことが予想されますので、9月の一週目まで遊びを延長して行うことになりました。

残り数日ではありますが、思いっきり水や泥遊びを満喫して欲しいと思います。尚、水着、水遊びカードの記入を引き続きよろしくをお願いします。

尚、土曜日にも汗拭きタオルの準備をお願いします。

### 9. 10月の行事

9月  
 1日～4日(火～金)身体測定週間  
 17日(木)避難訓練  
 24日(木)誕生会

10月  
 5日～9日(月～金)身体測定週間  
 15日(水) 避難訓練  
 22日(木) 誕生会  
 30日(金) ハロウィン

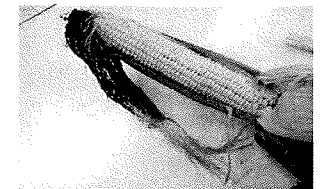
\*年間予定でお知らせしておりました、18日(金)の「敬老会」は、コロナウイルス感染予防の為、敬老会を中止することになりました。おじいちゃん、おばあちゃん達には、子ども達から「メッセージカード」を作りますので、ぜひご家庭で渡してあげてください。

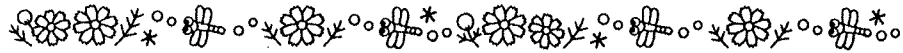
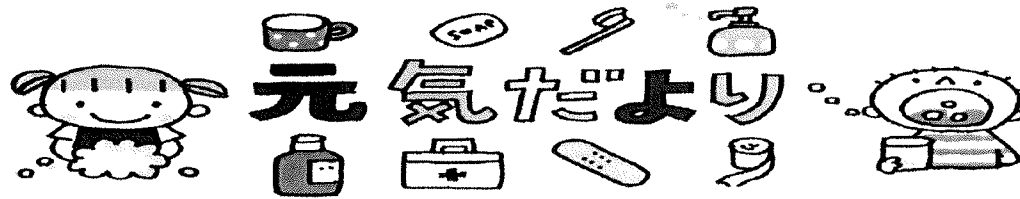
\*17日(土)に予定しておりました運動会は、平日子ども達で行います。詳しい日程につきましては後日お知らせいたします。  
 尚 10月の避難訓練、誕生会は変更になることがあります。

### <おいしそうなとうもろこしを収穫しました>

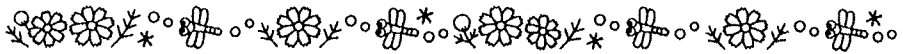
夏といえば、「とうもろこし」や「えだまめ」がおいしいですね。先日、保育園前の畑で、らいおん組の子ども達が育てたとうもろこしを収穫しました。収穫後は、とうもろこしの絵を描いたり、皮むきをしておやつに食べました。お店で並んでいる物より粒もそろっていて、立派なとうもろこしにびっくりしてしまいました。

今まで何気なく口にしていた食材でしたが、自分たちで育てた「とうもろこし」の味は格別のようでした。





少しずつ秋の気配が近づいていますが、9月は真夏並みの暑い日があるかと思うと、朝夕急に冷え込む日もあったり、月の上旬と下旬、また一日のうちでも気温差の大きい月です。気温の変化で体調を崩さないよう、衣服の調節を行い、生活リズムを整えて過ごしましょう。



## 9月1日は防災の日

水、保存食、ラジオ、懐中電灯などの非常用品は準備していますか？もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また定期的に中身のチェックをし、水や食料品は期限切れのものがなにか、確認しておくで安心ですね！

おうちの中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認してみましょう。

- 子どもの手の届く所に置いてはいけないもの  
薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、  
包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの物など
- 踏み台になるものは、窓の近くやベランダに置かない
- コンセントはいたすらできないようにする
- 遊び食べに注意する（食べ物のがのどに詰まることがある）
- 浴室には子ども一人で勝手に入れないよう工夫する

## 乳幼児のための非常持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では次のような物が非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- おむつ おしりふき 汚れたおむつを入れるビニール袋
- 着替え 常備薬 体温計
- ベビーフード おやつ バスタオル
- 赤ちゃんがいるならミルク、哺乳瓶など
- その他、かさばらないおもちゃや折り紙など、子どもが好きな遊び道具

## とびひってどんな病気？

とびひの正式名称は伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）といいます。夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。子どもの代表的な皮膚疾患ですが、大人も免疫力が低下していると感染することがあります。



【原因】虫刺され、湿疹、あせもなどを掻きむしったり、すり傷等があると皮膚のバリア機能が弱まり、そこから細菌が侵入し感染することで発症する。

【症状】皮膚が赤く腫れ、水ぶくれやじゅくじゅくした状態になる。

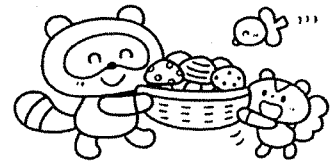
【早く治すコツ】皮膚を清潔に保ち、新たに発疹ができないようにする。

- ・じゅくじゅくした部分はガーゼでおおう。
- ・お風呂はシャワーにし、石鹸をよく泡立てて患部をやさしく洗う。
- ・家族にうつらないように、タオルや衣服は共有しない。
- ・皮膚を掻いても傷がでにくいよう、普段から爪を短く切る。

※とびひかな？と思ったら早めに受診しましょう！



# 給食だより



チャイルドスクエア仙台荒井南

2020年9月

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が多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



## 食材を五感で感じよう



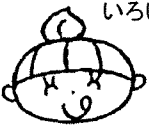
秋といえば「食欲の秋」。ぜひいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面は



ぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの



食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも



いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験を試してみましょう。



☆給食

☆おやつ

・さつまいもごはん

・牛乳

・お月見肉団子

・みたらし団子

・野菜のうま煮

・うさぎりんご

・もやしとにらのごま

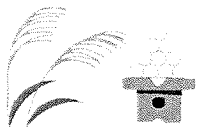
みそ汁



## お月見

十五夜とは、一年のなかで一番きれいなまんまるな満月が見える日のことです。

毎年日にちが変わり、2020年の十五夜は、10月1日です。お団子や里芋などお月様に見立てた丸い物、ススキ、さつまいも・栗・梨・ぶどうといった秋に穫れた野菜や果物などをお供えます。



きのこが  
おいしい季節



## 夏の疲れをとる食事

秋になると真夏より涼しくなってくるのに、食欲不振、夏バテのようなだるさや、疲れがとれないなどの体調不良を感じることがあります。それはひよつとすると、秋バテかもしれません。そこで、夏の疲れをとる食べ物をご紹介します。

### ☆冷たいものを食べて冷えてしまった内臓を温める食べ物

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質や、しょうが・ねぎ・玉ねぎ・小松菜・にんじん・かぼちゃなどの野菜。

→元気のビタミンといわれているビタミン B<sub>1</sub>が含まれる「豚肉」や「豆腐」、体を温める野菜である「ねぎ」や「にんじん」を使った豚汁は秋バテにぴったり♪

大豆製品である「みそ」も、豚肉や豆腐と同様、良質なたんぱく源となります。



秋のおいしい味覚きのこは、食物繊維が豊富で低カロリー。子どもの便秘改善にも効果があります。カルシウムの吸収に不可欠なビタミン D と、脂肪燃焼に不可欠なビタミン B<sub>2</sub>を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。“ほうれん草ときのこのソテー”は給食の人気メニューのひとつです♪子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

# 令和2年9月 献立表

チャイルドスクエア仙台荒井南 未満児

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	
		朝食 <small>(未満児のみ)</small>	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1・15・29	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐の松風焼き 小松菜と海苔のおひたし なすとじゃがいものみそ汁	牛乳 ちゃんちゃん焼きうどん オレンジ	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ べにざけ	精白米 パン粉 サラダ油 いりごま じゃがいも うどん 三温糖 無塩バター	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ のり なす ねぎ キャベツ オレンジ
2・16・30	水	牛乳 せんべい	ごはん さわらのみそ照り焼き ほうれん草のごま和え とりごぼう汁	牛乳 おからのケーキ バナナ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 木綿豆腐 おから 豆乳	精白米 三温糖 いりごま こんにゃく サラダ油 ホットケーキミックス 無塩バター	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ バナナ
3・17	木	牛乳 ビスコ	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト 押し麦とにんじんのスープ	牛乳 ライスクロック 梨	牛乳 豚肉 豚レバー チーズ	精白米 サラダ油 薄力粉 三温糖 じゃがいも 押麦 パン粉	たまねぎ ピーマン ぶなしめじ にんじん コーン 梨
4・18	金	牛乳 せんべい	ごはん スタミナ納豆 プロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳 コーンフレークおこし オレンジ	牛乳 納豆 鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま油 いりごま こんにゃく コーンフレーク 水あめ 無塩バター	ピーマン にんじん ねぎ プロッコリー だいこん ごぼう レーズン オレンジ
5・19	土	牛乳 ビスケット	ミートソースパグゼッティ マセドアンサラダ あめ色玉ねぎスープ	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト バナナ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 高野豆腐 きな粉	パスタ サラダ油 三温糖 薄力粉 じゃがいも 無塩バター	たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース きゅうり コーン バナナ
7	月	牛乳 せんべい	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根と野菜のカミカミサラダ なめこのみそ汁	牛乳 こまつな入りじゃがいもおやき 梨	牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ みそ しらす干し	精白米 片栗粉 サラダ油 いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん にんじん きゅうり なめこ ねぎ こまつな 梨
8	火	牛乳 クラッカー	わかめごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツともやしのお浸し チンゲン菜とえのきの中華風みそ汁	牛乳 ハムチーズ蒸しパン バナナ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 しらす みそ チーズ ロースハム	精白米 いりごま サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	わかめ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし チンゲンサイ えのきたけ バナナ
9 (お月見 献立)	水	牛乳 せんべい	さつまいもごはん お月見肉団子 野菜のうま煮 もやしとにらのごまみそ汁	牛乳 みたらし団子 うさぎりんご	牛乳 木綿豆腐 大豆 鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ 絹ごし豆腐	精白米 さつまいも いりごま パン粉 サラダ油 三温糖 片栗粉 さといも こんにゃく 白玉粉	にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん 緑豆もやし にら りんご
10	木	牛乳 ビスケット	ごはん タンドリータラ コールスローサラダ じゃがいものポターージュ	牛乳 もちもち豆腐ドーナツ バナナ	牛乳 まだら ヨーグルト ロースハム 大豆 豆乳 木綿豆腐	精白米 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス 粉糖	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ バナナ
11・25	金	牛乳 せんべい	ごはん おからハンバーグ なす炒り わかめとお麩のすまし汁	牛乳 鮭ひじきおにぎり オレンジ	牛乳 おから 木綿豆腐 鶏肉 みそ べにざけ	精白米 いりごま パン粉 サラダ油 焼きふ 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン なす わかめ えのきたけ ねぎ ひじき オレンジ
12・26	土	牛乳 クラッカー	食パン パンプキンシチュー れんこんのごまサラダ オレンジ	牛乳 大豆丸ごとカレースナック	牛乳 鶏肉 豆乳 脱脂粉乳 大豆	食パン サラダ油 三温糖 いりごま 片栗粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ プロッコリー れんこん ひじき こまつな コーン オレンジ
14・28	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩麹焼き にんじんの甘煮 わかめの和え物 かぼちゃと油揚げのみそ汁	牛乳 とうもろこしココン ぶどう	牛乳 べにざけ ツナ水煮缶 油揚げ みそ おから 無糖ヨーグルト 豆乳	精白米 米こうじ サラダ油 三温糖 無塩バター いりごま ホットケーキミックス	わかめ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン ぶどう
23	水	牛乳 せんべい	ごはん ぶりごぼうの煮付け 小松菜ともやしの酢味噌和え 里芋ときのこのみそ汁	牛乳 しらすとわかめの焼きおにぎり オレンジ	牛乳 ぶり みそ 油揚げ しらす	精白米 三温糖 いりごま さといも サラダ油	ごぼう こまつな にんじん 緑豆もやし ぶなしめじ オレンジ わかめ
24 (お誕生日 献立)	木	牛乳 せんべい	バターロール 豆腐のミートグラタン コーンとえだまめのソテー カレースープ	麦茶 わくわく型抜きクッキー ぶどう	牛乳 木綿豆腐 豚肉 大豆 チーズ おから ひよこ豆	ロールパン サラダ油 じゃがいも 三温糖 無塩バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ホールトマト えだまめ コーン グリーンピース ぶどう

給食MEMO ※メニューが変更になる場合があります。

	未満児	
	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	520	533
脂質(g)	11.5~17.3	17.2
たんぱく質(g)	16.9~26.6	22.3
食塩相当量(g)	1.5	1.2