

9月 園だより

令和2年9月1日発行
チャイルドスクエアそしがや
NO.6



猛暑の日が多い夏でしたが、朝夕は秋の風を感じられるようになりました。今年の夏も屋上庭園、ウッドデッキでは水遊びを楽しむことができました。夏の間ですっかりたくましくなった子どもたち。たくさんの体験で思い出と共になんだか一回り大きくなったようにも感じます。また、自分の気持ちや思いを表情や言葉でどんどん表現してくれるようにもなりました。夏の疲れもでてくる頃となりますので、休息もとりながらしっかりと水分補給をして、一人ひとりの体調管理に気を付けて元気に過ごしてまいります。

9月の行事予定

9月 1日(日)	防災の日	9月15日(火)	避難訓練
9月 3日(木)	乳児健診		引き取り訓練
9月 7日(月)	身体測定	9月21日(月)	敬老の日
~10日(金)		9月22日(火)	秋分の日
		9月24日(木)	誕生会



9月生まれのお友達

おめでとうございます!



今月のうた



♪うんどうかいのうた
♪とんぼのめがね

♪おはなしゆびさん
♪こおろぎ



夏の思い出

長く感じられた梅雨、感染症の予防対策などいつもと少し違う夏でしたが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしていました。



プールに入れなくても、水遊びでいろいろな工夫をして思いっきり水と親しみました。スイカ割り、流しそうめん、かき氷・アイスクリーム作りなど夏ならではの体験がたくさんできた2020年の夏でした。



おねがい



- これからまだしばらくは気温の変化が激しいので調整しやすい服をご用意ください。
- 乳幼児医療証の期限が9月に切れますので、新しい医療証のコピーをお持ちください。
- 午前中の活動は、9時15分からとなっています。お子様がゆったりと過ごせるよう、登園時間のご協力をお願いします。
- まだ暑い日があります。様子を見ながら水遊び等を行ってまいりますので引き続きご協力をお願いいたします。
- 園へのご意見・ご要望はお気軽に職員、意見箱へお寄せください。

苦情・意見はありませんでした。

今月の目標

ひんやり
な
み

- ・保育者と触れ合いながら、大好きな遊びを楽しむ。
- ・厳しい残暑も次第に和らいでいく中、身近な初秋の自然に触れる。

ば
ん
だ
ん
な
み

- ・身近な秋の自然に興味、関心を持つ。
- ・保育者や友だちと共に体を動かしたり遊んだりする楽しさを味わう。

さ
ら
ん
な
み

- ・友だちや保育者と関わりながら好きな遊びを十分に楽しむ。
- ・生活リズムを大切にして過ごし、夏の疲れをとりながら元気に過ごす。

き
り
ん
な
み

- ・基本的な生活習慣の確立に向かい、一日の流れを理解して時間を気にしながら身の回りのことに取り組む。
- ・秋の自然に触れて戸外活動を楽しむ。
- ・防災についての意識を高める。

い
ん
な
み

- ・生活リズムを整えながら健康に過ごせるようにする。
- ・身の周りのことを自分でしようとする。

そ
つ
な
み

- ・就学に向けて、身の回りのことや配膳などに自主的に取り組み、確立しようとする。
- ・秋の自然に触れて戸外活動を楽しむ。
- ・防災についての意識を高める。

9月のほけんだより

令和2年9月1日 チャイルドスクエアそしがや NO. 6

まだまだ日中は暑いですが朝夕は涼しくなってきました。
夏を元気に過ごした子ども達は、友だちとの関係が少しずつ広がり、逞しさも感じられるようになりました。今年は猛暑の日が多かったため、夏の疲れが出やすく体調を崩すこともあると思われますので、生活リズムを整えて健康管理に配慮していきましょう。

保健行事 9月 3日 (木) 乳児健診



9月1日は防災の日です。



1年に1回、防災の日にいざという時に備えて、是非家族全員で話をしてください。

* 必要な防災品は子どもの年齢により異なります。

水・保存食の消費期限を確認し、子どもの年齢にあった防災用品になっているか確認しましょう。

・オムツのサイズ、ミルク、離乳食、防寒着や靴下のサイズなど

オムツはトイレが使えない時や止血にも役立ちます。オムツが取れている場合でも環境が変わると排便、排尿がスムーズにいかなくなる場合があります。何枚か用意しておくのと安心です。また、家以外で長時間過ごすことを想定して、遊び道具(お絵描き帳、クレヨン、折り紙)などを準備しておくのもよいでしょう。

・防災用品の重さに注意!

女性が持って逃げれる重量は10kgまでと言われています。※男性は15kg
お母さんは、ご自身の荷物に子どもの荷物も必要なので、かなり厳選して持つ必要があります。さらに、赤ちゃんも抱っこする場合、(荷物 + 赤ちゃんの体重=10kg)になるように調整しなければいけません。

荷物も大切ですが、命を守る行動を素早くとれることが何より大切です。

・避難する場所

避難場所がどこなのか、そこまでの経路や手段を確認しておきましょう。

・地震で倒れやすい物がないか

棚の上に置いてあるものはおろし、倒れそうなものは固定するなど工夫をしましょう。



■ 園では1か月に1回、全園児で避難訓練を行っています。(地震・火災・不審者対応訓練など)

・保育時間中 ・食事中 ・水遊び中 ・土曜保育日など、いろいろな状況を想定しています。

避難中の約束 「お・か・し・も」をきちんと守って訓練しています。

お おさない か かけない し しゃべらない も もどらない

たっぷり睡眠をとって夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した身体は、しっかり休ませないと体調をくずしてしまいます。

早寝早起きで体調をととのえ、必要な場合はお昼寝をするなど、日中も休息しましょう。



快眠のためのヒント

入浴、シャワーでさっぱりしましょう。



汗を吸いやすいパジャマを着る



クーラーや扇風機を使って、部屋を涼しくお腹は冷やさない。

夜ふかしなどをせず生活のリズムを整える。



寝ている間の脱水に注意

睡眠中は知らないうちに汗が蒸発し、冬でも200ml前後、熱帯夜には500ml以上と、想像以上の水分を失っています。スポーツをする時には熱中症予防のため、開始前にまずは500~1,500mlの水を飲むのが常識です。入浴前や睡眠前も水分補給が大切です!





令和 2年 9 月 献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月					月				
14 ・ 28	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(ごま) ・筑前煮 ・いそべ和え ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きなこおにぎり ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、ごま ・鶏肉、里芋、こんにゃく、ハス、人参、いんげん(冷)、干しいたけ、牛蒡 ・小松菜、人参、焼き海苔、かぼちゃ ・玉葱、煮干し、味噌 ・牛乳、ご飯、きなこ、りんご 	カロリー571kcal タンパク質18.8g 脂質14.2g	7 ・ 21	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の柳川井 ・もやしのカレー風味 ・トマト ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お好み焼き ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、牛蒡、茄子、人参 ・いんげん、玉子、米 ・もやし、きゅうり、ごま油 ・トマト ・大根、じゃが芋、煮干、味噌 ・小麦粉、キャベツ、ツナ缶、青のり、ソース 	カロリー 438cal タンパク質 16.4g 脂質 14.1g
火					火				
1 ・ 15	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもご飯 ・肉団子の野菜あんかけ ・和風サラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・サンドイッチ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも、ごま、米、昆布、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、片栗粉、もやし、生椎茸、油 ・キャベツ、若布、人参、きゅうり、茄子、玉葱、煮干し、味噌 ・牛乳、パン、マヨネーズ、チーズ、バナナ 	カロリー558kcal タンパク質19.9g 脂質16.9g	8 ・ 22	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の蒲焼 ・青菜の胡麻和え ・酢の物 ・なめこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツのヨーグルトかけ ・フライドポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・魚、片栗粉、醤油、油 ・青菜、人参、ちくわ、ごま ・きゅうり、わかめ、みかん(缶)、酢 ・なめこ、豆腐、長ネギ、煮干、味噌 ・バナナ、ミカン缶、ヨーグルト、じゃがいも 	カロリー 537kcal タンパク質 23.3g 脂質 12.8g
水					水				
2 ・ 16	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚フライ ・大豆とひじきの煮物 ・茹ブロッコリー ・春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリー ・ヨーグルト ・トマト入りパンケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・魚、小麦粉、牛乳、パン粉、油、大豆、人参、ひじき、こんにゃく、ちくわ ・ブロッコリー ・人参、キャベツ、もやし、春雨、玉葱 ・トマトジュース、ホットケーキの素 ・ブルーベリージャム、ヨーグルト 	カロリー462kcal タンパク質23.2g 脂質11.3g	9 ・ 23	<ul style="list-style-type: none"> ・菜めし ・ツナ入り厚焼き玉子 ・五目きんぴら ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・焼きおにぎり ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、青菜、ごま ・ツナ、人参、しいたけ、いんげん、玉子 ・人参、牛蒡、ピーマン、じゃがいも、さつま揚げ、ごま油 ・わかめ、玉葱、コンソメ ・牛乳、米、焼き海苔、梨 	カロリー 523kcal タンパク質 16.6g 脂質 12.3g
木					木				
3 ・ 17	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこご飯 ・とりささみのあけぼの焼き ・じゃがいも甘辛煮 ・田舎汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲むヨーグルト ・じゃこトースト ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・椎茸、しめじ、人参、米 ・とりささみ、人参ジュース、小麦粉、油 ・大根、牛蒡、こんにゃく、人参、油揚げ、煮干し、醤油 ・じゃが芋、いんげん、青のり ・飲むヨーグルト、梨、パン、じゃこ、青のり、マヨネーズ 	カロリー 556kcal タンパク質 19.9g 脂質 15.3g	10 ・ 24	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ひじき入りハンバーグ ・青菜と白すのソテー ・味噌けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・人参ホットケーキ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豚肉、ひじき、人参、玉葱、枝豆(冷)、片栗粉 ・青菜、白す、ごま油 ・大根、さつまいも、人参、長ネギ、煮干、味噌 ・人参ジュース、ホットケーキの素 ・オレンジ 	カロリー47kcal タンパク質 17.5g 脂質 16.3g
金					金				
4 ・ 18	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・おくら納豆 ・豚のマーメイド焼き ・トマト ・ごまきゅうり ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・アップルカップケーキ ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・おくら、納豆 ・豚肉、片栗粉、マーメイド、かぶ、えのきだけ、わかめ、煮干し、味噌 ・トマト、きゅうり、ごま、塩 ・牛乳、りんご、バター、ホットケーキの素 	カロリー 537kcal タンパク質 20.1g 脂質 15.9g	11 ・ 25	<ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップライス ・鶏肉のチーズ焼き ・かぼちゃサラダ ・野菜とコーンのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ジャムサンドパン ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、人参、玉葱、ケチャップ、バター ・鶏肉、チーズ、油 ・かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ ・コーン(缶)、人参、キャベツ、玉葱、パセリ、しいたけ、昆布 ・ジャム、パン、りんご 	カロリー569kcal タンパク質 20.5g 脂質 18.6g
土					土				
5 ・ 19	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・かぼちゃ甘煮 ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カナッペ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・茹でうどん、大根、人参、長ネギ、鶏肉、キャベツ、昆布 ・かぼちゃ ・トマト ・牛乳、クラッカー、ジャム、バナナ 	カロリー 499kcal タンパク質 21.2g 脂質 14.8g	12 ・ 26	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・肉じゃがいも ・トマト ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・のむヨーグルト ・トースト ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけ、米 ・豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、しいたけ、いんげん(冷) ・茄子、玉葱、煮干、味噌 ・トマト、のむヨーグルト、食パン ・マーガリン、ぶどう 	カロリー512kcal タンパク質17.6g 脂質 10.2g

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでます。

※ アレルギー対応は個別にしています。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、"おたのしみ、"となります

9月の食育便り

バランスのよい食事をしよう

3つのお皿からバランスよくとることが、元気の秘訣！
「緑のなかま」から2品、「赤のなかま」から1品
「黄のなかま」から1品とりましょう。



黄のなかま
①つよいちからがでてきます
②エネルギーのもとをつくります

ごはん ばん うどん いも
あぶら さとう など

赤のなかま
①じょうぶなからだをつくります
②からだのもと(ちや きんにく)をつくります

にく さかな たまご バター 牛乳 チーズ など

緑のなかま
①からだのちょうしをととのえます
②びょうきからからだをまもりませ
③おつうし(けんこうなうんち)をおてつだいします

トマト ピーマン、きゃべつ、ブロッコリー
しいたけ、オレンジ りんご など

9月の予定

お彼岸です。おはぎを食べます。

今年の十五夜は10月1日です。
お月見クッキングを行います。

赤・黄・緑の食べ物の仲間
栄養のお話をします。

8月の食育活動報告

「夏を感じる」をテーマに行いました。

【8月20日 ばんだ・きりん・ぞう組】



・かき氷を作ってみよう
「氷は何からできているの？」の問いに皆不思議そうな顔。
「水??」と答えてくれる子がいました。
ガリガリけずっていつも見かける「氷」が出てきたら、皆嬉しそう。
好きなシロップをかけて食べました。
・アイスクリーム作り
材料は牛乳と砂糖。材料を袋に入れて、氷と塩を入れた缶の中でガラガラガラガラ転がしたり、振ったり。「まだかなあ」「時間かかるんだね、作るの大変だ…」といいながら頑張って作りました。甘くて冷たいアイスクリームができあがり、とても嬉しそうに食べていました。

【8月21日 ひよこ・りす・うさぎ組】



・疑似とうもろこしの木と背くらべ。
大きなとうもろこしの木の登場にみんなびっくり！どっちが大きいかな～と並んでみました。
とうもろこしの実をポキッととってみました。
・かき氷作り
つくる前に氷を触って冷たさを感じました。
みな、やる気満々で力いっぱいガリガリしてかき氷を作りました。甘いミルクやシロップをかけて食べました。
午後の活動中に「かき氷おいしかったね～」とお友だち同士でお話していました。

お月見

だんごやススキを供えて楽しむ



旧暦の8月15日と9月13日の夜に、だんごやススキ、いも、豆、くりを備えて月を眺める行事を「お月見」といい、それぞれ「十五夜」「十三夜」と呼びます。十五夜の夜にいもを、十三夜の夜に豆を供えるので、十五夜を「いも名月」、十三夜を「豆名月」と呼ぶこともあります。
きれいな月の夜に、お供えをしてお月見を楽しんでみませんか。

お月見は2回行います

お月見は十五夜と十三夜に2回行るのが習わしで、どちらか片方だけ月見をするのは「片月見(片月見)」と言われて縁起が悪いとされています。
今年十五夜が10月1日、十三夜が10月29日です。



おいしい旬の食べ物 かゆみのもとには酢でとる

生のさと芋の皮をむくと、手がかゆくなることがあります。このかゆみのもとにはシュウ酸カルシウムという物質で、酸に弱い特徴があります。そのため、酢をつけるとかゆみが取れるといわれています。
さと芋は煮物やきぬかつぎ(皮つきのまま蒸した料理)にして、お月見のお供えにします。