

## 9月の主な行事予定

宿泊保育 (ふじ組)	7日(水) ~8日(木)	比叡山麓の八瀬野外保育センターにて、白菊こども園のふじ組と合同で行います。
お茶会 (ふじ組)	26日(月)	お茶室で、心静かに作法にのっとりお茶をいただきます。ソックスをカバンに入れて持ってきてください。
運動参観日 (赤ちゃん・うめ組)	28日(水)	年度当初は乳児運動会としていましたが、ゆり組が幼児運動会に参加することになりましたので、今年は0・1歳児の2クラスは、運動参観日として日頃の運動遊びを参観していただきます。 保護者の方も活発に動くことが予想されますので動きやすい格好でご参加ください。

### 避難訓練

毎月1回、月末頃に、火災・地震・不審者侵入などを想定して、訓練を行います。



- ・今月の体操教室、スポーツ教室は、いずみ子ども園で行います。  
きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。

## 今月生まれのおともだち

赤ちゃん



きく

- 
- 
- 
- 

うめ

- 
- 
- 
- 

さくら



ゆり

- 

ふじ

- 
- 
- 

### 今月のねらい

- ・季節の変化を感じ、それに応じた生活の仕方を身につけましょう。
- ・お友だちと一緒にのびのびと身体を動かし、運動的な活動を楽しみましょう。





# 9月えんだより

R4.8.26

今年の夏は、気象庁の検討会が開かれ「異常な状態だった」との見解が示されるほどの猛暑でしたが、ギラギラと照りつけていた太陽も少しずつ優しい日差しへと変わり、日に日に秋の気配が近いてきました。残暑の厳しい日が続くことも予想されるので、水分補給をこまめに行ったり、活動と休息のバランスを取ったりしながら、健康に過ごせるようにしていきたいと思います。

9月に入るとお泊り保育、赤ちゃん・うめ組の運動参観などの行事がありますし、本格的に運動会の練習も始まります。ですが、園庭や散歩先でトンボやどんぐり、色づいた葉っぱなど、秋の自然にふれながら季節の移り変わりが感じられる余裕は十分もって日々を過ごしていきます。

子どもたちも夏の疲れが出てくるころですので、体調には十分気をつけていただき、毎日元気に登園できるよう、ご協力をお願いいたします。

2022/9/1

## 9月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 体教スポ教	3
4	5 身体計測 お泊り	6 サッカー	7 ふじ宿泊保育	8 ふじ宿泊保育 きく体教	9 体教スポ教	10
11	12 弁当 	13 サッカー	14 お誕生日会 	15	16 体教スポ教	17
18 お誕生会	19 敬老の日	20 サッカー	21 第1回洋画	22 きく体教	23 秋分の日	24
25	26 ふじお茶会 弁当 	27 サッカー	28 運動参観日 (赤ちゃん・うめ組)	29	30 体教スポ教	



## お知らせとお願い

- ◇ まだ暑さが続きそうですので、お昼寝用上掛けは、しばらくバスタオルにしてください。ふじ組は、8月末でお昼寝を終了しますので、8月31日にバスタオルを持ち帰ってください。
- ◇ 水遊びは8月末で終了しますが、暑い日はシャワーで汗を流しますのでしばらくはプールかばんにタオルのみ入れて持ってきてください。
- ◇ ふじ・さくら・きく組のはだし保育、水筒及び着替えの持参は9月末まで続けます。上靴は10月より使用しますのでご用意ください。園でも販売致します。

# いずみこども園 給食室だより

## さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

### ① 備える食品を考える

#### ● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



#### ● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



#### ● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



#### ● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



### ② 備える量を考える

$$10 \times 3 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{人}$$

$$10 \times 3 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{人}$$



栄養のバランスを考えたなら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

### ③ ローリングストック法を実践する

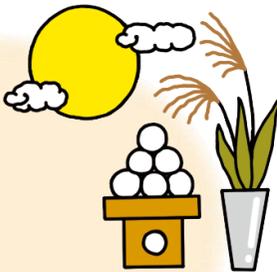


最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

## あき ぎょうじしよく た もの し 秋の行事食・食べ物を知ろう!

### じゅうごや 十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年(2020年)の十五夜は10月1日になります。給食では「お月見団子汁」などを出します。



### なし・ぶどう・かき・りんご

くだもの美味しい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



### おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



### さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



# 9月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 パナナ	2 お菓子 牛乳	3 お菓子
昼食				御飯 タンドリーチキン ひじきポテト すまし汁	鶏五目うどん キャベツとさつま揚げのごま和え	ツナチャーハン 八宝菜
午後				なし お菓子 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	5 お菓子	6 パン	7 お菓子 牛乳	8 お菓子	9 お菓子 牛乳	10 お菓子
昼食	御飯 高野豆腐と牛肉の煮物 味噌汁	御飯 鯖の煮付け 切干大根の酢の物 すまし汁	焼きそば 青梗菜のスープ	御飯 パンプキングラタン 豆腐のスープ	ハヤシライス パナナ	和風スパゲティ 南瓜スープ
午後	きな粉豆 クラッカー 牛乳	抹茶ミルクパン 牛乳	鮭ごまおにぎり 牛乳	りんごのスコーン 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子 お茶
午前	12 お菓子	13 パン	14 お菓子 牛乳	15 パナナ	16 お菓子 牛乳	17 お菓子
昼食	お弁当	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜のスープ	御飯 肉豆腐 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ひじきポテト すまし汁	鶏五目うどん キャベツとさつま揚げのごま和え	ツナチャーハン 八宝菜
午後	お菓子 (幼児) ジョア (乳児) 牛乳	揚げじゃが ビスケット 牛乳	米粉とココアのブラウニー 牛乳	なし お菓子 牛乳	黒糖パン チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	19	20 お菓子	21 お菓子 牛乳	22 パナナ	23	24 お菓子
昼食	敬老の日	御飯 鯖の煮付け 切干大根の酢の物 すまし汁	焼きそば 青梗菜のスープ	御飯 パンプキングラタン 豆腐のスープ	秋分の日	和風スパゲティ 南瓜スープ
午後		抹茶ミルクパン 牛乳	鮭ごまおにぎり 牛乳	りんごのスコーン 牛乳		お菓子 お茶
午前	26 お菓子	27 パン	28 お菓子 牛乳	29 お菓子	30 お菓子 牛乳	
昼食	お弁当	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜のスープ	御飯 肉豆腐 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ひじきポテト すまし汁	ハヤシライス パナナ	
午後	お菓子 (幼児) ジョア (乳児) 牛乳	揚げじゃが ビスケット 牛乳	米粉とココアのブラウニー 牛乳	なし お菓子 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	

※乳児クラス（赤ちゃん・うめ組・ゆり組）は午前におやつを食べます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。