

# 9月の園だより

花表こばと保育園 令和5年度9月発行

電話 626-6031 FAX 626-6032

園の鈴虫がきれいな声で鳴いています。日が落ちるのも少しずつ早くなってきました。暑さは続きますが初秋に向かっていきますね。夏の間プール遊びを思いっきり楽しみ、日を浴びてたくましくなった子どもたち。9月からは運動会にむけて練習をしていきます。体を十分に動かし、クラスのお友だちと一緒に楽しく活動し、本番の日を迎えたいと思います。行事を通して子どもたちは大きく成長していきます。ご家庭でもお子さんのお話を聞いて頂き、応援していただけたらと思います

## <9月の予定>

き組 いとうこうが さん  
おおうらりお さん  
もも組 かわむらそうた さん  
しろ組 あづ いと さん  
あか組 たけだしゅうと さん  
やまぐちりょうやさん  
ごーちあん さん  
ことり組 しんやひびき さん  
さいかあいの さん  
ひよこ組 さかきばらひまりさん

1日(金) 集金袋渡し(8月延長保育利用者)  
4日(月) 給食費等引き落とし日  
4日(月) 5日(火) 集金日  
4日(月)~16日(土) 保育実習生受入れ  
12日(火) あそぼう会  
18日(月) 「敬老の日」につき休園  
21日(木) 誕生日会 避難訓練  
23日(土) 「秋分の日」につき休園  
25日(月) 乳児保育料引き落とし日  
25日(月)~10/6(金) 保育実習生受入れ

おたんじょうびおめでとう

♪今月のうた♪

うんどうかい むしのこえ  
ちいさいあきみつけた

## <き・もも組>

体操教室 11日、25日(月)  
えいごであそぼう 12日、26日(火)  
スイミング 6日、13日、20日(水)

## ★運動会のお知らせ★

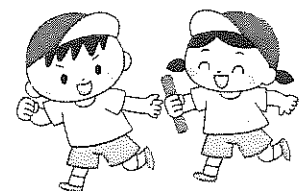
日時：10月7日(土) 9時~11時30分

場所：花表公園南側(税務署側)

雨天の場合14日(土) 再雨天の場合21日(土)

\*保護者の人数制限はしません。撮影ブースを設定します。

\*卒園生の競技、未就園児の競技があります。※詳しくは月末に配布の「運動会おしらせ」をご覧ください。



## お知らせ

\*台風が多い季節になります。暴風警報が朝6時に発令中であれば休園になります。11時までに解除されたら開園し、解除されない時は1日休園となります。台風の大きさ、進路を考慮し、判断し、その都度詳細をらくらく連絡網にてお知らせしますので、ご確認をお願い致します。

\*全国私立保育連盟の署名活動、カンパにご協力をお願い致します。署名用紙1枚につき5人分書いて下さい。カンパは1世帯150円をご協力お願い致します。封筒に入れて頂き、担任の先生に手渡して提出して下さい。9月22日(金)までに出して頂きますよう宜しくお願い致します。



# ほけんだより

令和5年9月号

子どもは、好奇心旺盛で大人が考えてもみない行動をとります。それが時に事故につながることもあります。今回は窒息事故と救急対応に焦点を当ててお伝えします。

## 窒息事故について

乳幼児は喉が細く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。

## 次のような食べ物には特に注意しましょう

・丸いもの、つるっとしている食べ物  
例) プチトマト、うずらの卵、ぶどう  
対応) 1/4 カットにして小さくする

・粘着性が高く、飲み込みづらい食べ物  
例) パン、ごはん  
対応) 水分を摂り、喉を潤してから食べる

・弾力性があったり、繊維が固い食べ物  
例) ソーセージ：縦半分に切ってから食べる  
えのき、しめじ、まいたけ：1cm 程に切る  
イカ：加熱するとさらに固くなるので注意する

⇒子どもの発達を踏まえて、食べさせる食品を選びましょう。  
また、食材に応じて、小さくカットしたり、柔らかく調理するなどの工夫が必要です。

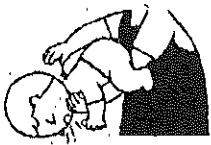
## もしも、喉にもものが詰まってしまったら...

子どもの窒息事故に気付いたら、すぐに119 番通報し、救急車が到着するまで処置を続けることが必要です。

### 【1 歳未満の応急処置】

#### ・背中を叩く（背部叩打法）

片手で子どもの体を支え、手のひらで顎を持ちます。子どもをうつ伏せにして、上半身が低くなるような姿勢を取ります。もう一方の手の付け根で子どもの背中を叩きます。



#### ・胸部を圧迫（胸部突き上げ法）

子どもを仰向けにして片手で体を支えながら胸部を圧迫します。この時も上半身が低くなるような姿勢を取りましょう。

### 【1 歳以上の応急処置】

#### ・まずは子どもに咳を促すよう促す

#### ・背中を叩く（背部叩打法）

咳をしても異物が取れない場合は、子どもを座らせるなどして体を安定させ、上半身を前かがみにして、左右の肩甲骨の中間あたりを数回力強く叩きます。

#### ・腹部を圧迫（腹部突き上げ法）

子どもを後ろから抱きかかえ、おへその少し上を握りこぶしで突き上げます。



日曜日	今日の献立		おやつ
1 金	カレーピラフ(豚挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶) ドレッシング和え(きゅうり、わかめ、みかん缶)	パイン缶	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
2 土	にゅうめん(冷麦、鶏肉、人参、椎茸、青菜、あさつき) バナナ		菓子
4 月	鶏肉の生姜炒め(鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) 南瓜汁(南瓜、なす)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
5 火	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(コーン缶、しらす、ほうれん草)	ロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
6 水	煮魚(メカジキ、生姜) じゃが芋の炒め煮(じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん)	ごはん	ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
7 木	ツナの柳川風(ツナ缶、ごぼう、人参、玉ねぎ、青菜、卵) 切干大根のサラダ(切干大根、きゅうり、わかめ)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、すりごま)
8 金	セロリのキーマカレー(豚挽き肉、セロリ、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく) ドレッシング和え(春雨、きゅうり、わかめ)	バナナ	グレープゼリー、菓子 (100%グレープジュース、アガー)
9 土	冷やし中華(中華そば、ロースハム、人参、きゅうり) チーズ		菓子
11 月	豚汁(豚肉、人参、豆腐、ねぎ、大根、えのき) ごまあえ(もやし、青菜、すりごま)	ごはん	ココア蒸しパン (ココア、小麦粉、牛乳)
12 火	五目煮(はんぺん、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん) さっぱり炒め(なす、豚肉、ピーマン)	ごはん	リンゴゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
13 水	唐揚げ(鶏肉、生姜、にんにく) ゆかり和え(キャベツ、もやし、しそ粉)すまし汁(焼き麩、えのき、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
14 木	豆腐の中華風炒め(豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ) ツナの和え物(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	ラスク (食パン、マーガリン)
15 金	ポテトとコーンのスープ煮(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン缶) トマトの和え物(トマト、きゅうり、すりごま)	コッペパン	梅じそおにぎり (米、ひじき、梅干し)
16 土	にゅうめん(冷麦、鶏肉、人参、椎茸、青菜、あさつき) バナナ		菓子
19 火	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(コーン缶、しらす、ほうれん草)	食パン	おはぎ (米、もち米)
20 水	鶏肉の生姜炒め(鶏肉、生姜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) 南瓜汁(南瓜、なす)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
21 木	(誕生会)メキシカンライス(鶏肉、にんにく、大豆水煮、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、ピーマン) 豆腐とコーンのスープ(豆腐、コーン缶、あさつき)	梨	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
22 金	ツナの柳川風(ツナ缶、ごぼう、人参、玉ねぎ、青菜、卵) 切干大根のサラダ(切干大根、きゅうり、わかめ)	ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
25 月	けんちん汁(鶏肉、人参、大根、豆腐、ねぎ、えのき) 南瓜の煮物(南瓜)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
26 火	チキンスパゲティ(スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) サラダ(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
27 水	五目煮(はんぺん、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん) さっぱり炒め(なす、豚肉、ピーマン)	ごはん	さつま芋蒸しパン (小麦粉、さつま芋、牛乳)
28 木	豆腐の中華風炒め(豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、ねぎ) ツナの和え物(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	みかんゼリー、菓子
29 金	ポテトとコーンのスープ煮(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン缶) トマトの和え物(トマト、きゅうり、すりごま)	ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
30 土	冷やし中華(中華そば、ロースハム、人参、きゅうり) チーズ		菓子

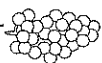
\* 献立は多少変更する場合があります。

## 秋の食べもの

残暑は続いていますが、暦の上では秋になりました。秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しいものがいっぱいです。保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。

### 秋に美味しい食べものいろいろ

#### ぶどう



巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。種があるものとないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。

#### きのこ



スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出回りますが、露地物のしいたけ・しめじなどは秋が旬です。

#### 梨



水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしゃきしゃきした食感が特徴です。

#### 里芋・さつまいも



さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めると言われています。

#### 鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法で楽しめます。



#### 柿



富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。実だけでなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。

★旬の食べものは価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

### 保育園のメニューを家庭でも♪

#### ♪さっぱり炒め♪

保育園では副菜として提供していますが、分量を増やしたり、他の野菜を加えるなどして主菜としても活用できます。

【材 料】 幼児4人分

豚肉 40g、塩・こしょう少々、片栗粉小さじ1杯、油小さじ1杯、なす 120g  
ピーマン 20g、しょうゆ小さじ1と1/2杯、さとう小さじ2杯、酢小さじ1杯

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って塩・こしょうし、片栗粉をまぶしておく。
- ② なすは縦半分に切ってから斜め薄切りにして水につけてあく抜きする。ピーマンは小さく切っておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、豚肉を炒める。火が通ったらなす・ピーマンを加えて炒める。
- ④ ③にしょうゆ・さとう・酢を合わせたものを加えて調味する。