



令和6年8月27日
小野こども園

お盆が過ぎても、暑い日が続いています。でも、子どもたちは変わりなく、泥んこや色水遊び、水鉄砲などの水遊びやプール遊びを元気いっぱい楽しんでいました。9月に入っても、日中はまだまだ暑さが残ります。体調を崩しやすい時期なので、健康管理には十分気を付けたいと思います。

2学期は友だちとの関係が深まり、子どもたちが心身共に大きく成長する充実期です。夏から秋へに移る自然の変化を身体で感じながら、運動会に向けて元気に頑張っていきたいと思います。

9月 保育のねらい

- ★一人一人の子どもの体調を把握し、生活のリズムを整える。
- ★秋の自然に親しむ。
- ★友だちと協力し、ルールを守って運動や遊びを楽しむ。



19日(木) 5才児すてっぷ教室
20日(金) 身体計測
25日(水) 避難訓練
26日(木) シニア交流の集い 5才児参加
27日(金) 誕生会



とびひが増える季節です

とびひ(伝染性膿痂疹)は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌(ブドウ球菌など)が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルを個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。

感染力が強いため、医療機関を受診し、薬をもらってください



お知らせ おねがい



- ☆ 運動会の活動が始まります。朝は9時までに登園してください。早寝早起きをして、朝食をしっかり食べて登園しましょう。
- ☆ 健康カードは、引き続き記入して持って来てください。
- ☆ 5歳児の昼寝については、9月27日(金)で終了します。
- ☆ 9月30日(月)から実習生が来ます。
- ☆ うさぎ組担任の執行先生が結婚しました♡



- 5日(土) 運動会(全園児:小野東小学校)
9日(水) 5才児ヤクルト見学(詳細は後日お知らせします)
16日(水) 5才児図書館見学
21日(月) 5才児園児交流会
17日(木) 健康診断(4,5才児)
24日(木) 健康診断(0,1,2,3才児)
27日(日) 5才児小野病院イベント参加予定



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発疹がで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも、原因ははっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



じんましんと同時に、せき込みやヒューヒューするなど呼吸器症状のある場合は、アナフィラキシーの可能性があるので、急いで受診してください。

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある



手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発疹がある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうがが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスが出ます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

9月の給食だより

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ことが多かった夏。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。

有機野菜って普通の野菜とどう違うの？

野菜の包装やラベルなどで見かける「有機JASマーク」。有機野菜であることを見分ける印です。

有機野菜とは、2年以上、禁止された化学肥料・農薬を使用していない土で、遺伝子組み換えの種苗でないこと。また栽培においても、原則として化学肥料・農薬を使用せずに土のもつ力を生かして作られた野菜のことをいいます。健康な土に住む菌や微生物の分解力を利用して栽培されるため、ミネラルなどの栄養価も高く、うまみのある野菜が育つと言われています。

おすすめレシピ

〇鰯のトマかば焼き

<材料>

- ・鰯 200g
- ・トマト 60g
- ・片栗粉 適量
- ・醤油 15g
- ・みりん 15g
- ・砂糖 13g
- ・水 15g

・鰯に片栗粉をまぶして焼く。

・トマトは角切りにし、調味料と一緒に、焼いた鰯に煮からめる。

※鰯は、お好みで鯖や他の魚等に変えて作ってみて下さい。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

<< 9月 >> * 給食献立予定表 *

曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
2月	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌	人参 玉葱 いんげん しめじ エリンギ	砂糖 板こんにゃく	和風だし 醤油
3月	ツナもやし和え	ツナ	胡瓜 コーン もやし	胡麻油	酢 みりん
火	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉	塩 コショウ
水	春雨サラダ	果物	ハム	胡瓜 キャベツ バナナ	春雨 マヨネーズ
木	焼き魚	サケ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにゃく	塩
金	五目金平	果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー りんご	砂糖 胡麻 油
土	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖	和風だし 醤油
日	ひじきの酢の物	チーズ	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン	胡麻 酢 醤油
月	コーンカレー	ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬	じゃが芋
火	福神漬	果物	卵	ブロッコリー バナナ	カレーウ
水	お好み焼き	果物	豚ミンチ 卵 粉かつお	人参 キャベツ 青葱	お好み焼き粉 油
木	オムレツ	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	板こんにゃく 砂糖	ソース
金	じゃが芋の金平	果物	いんげん	砂糖 油	和風だし 醤油
土	炒り豆腐	胡麻昆布	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	じゃが芋 胡麻	ケチャップ 塩 コショウ
日	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき 胡麻昆布	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにゃく 砂糖	和風だし 塩
月	ハンバーグ	人参グラッセ	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油 コショウ
火	フライドポテト	果物	鶏ミンチ 豆腐	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース
水	魚のフライ	メルルーサ	ブロッコリー	油 じゃが芋	塩 コショウ
木	ポテトサラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 天ぷら粉	ソース
金	夏野菜のトマト煮	ゆで卵	コーン ブロッコリー	じゃが芋 マヨネーズ 油	塩 コショウ
土	春雨の酢の物	果物	鶏肉	砂糖 じゃが芋	コンソメ コショウ
日	チキンライス	ウインナー	人参 玉葱 しめじ カットトマト	胡麻 春雨	酢 塩
月	スープ	果物	胡瓜	コンソメ ケチャップ	塩 コショウ
火	煮魚	チーズ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
水	豆腐汁	サバ 生わかめ チーズ	えのき		和風だし
木	鶏肉の唐揚げ	黒豆煮	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉	塩 コショウ 醤油
金	イタリアンスパゲティ	果物	しめじ カットトマト バナナ	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
土	大豆の五目煮	ふりかけ	人参 土牛蒡 蓮根 いんげん	板こんにゃく	和風だし 醤油
日	もずくのシャキシャキサラダ	もずく 大豆	胡瓜 キャベツ コーン	砂糖 胡麻油	酢 みりん
月	アンパンマンライス	鶏ミンチ 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ		コンソメ ケチャップ
火	野菜スープ	果物	キャベツ もやし りんご	塩 コショウ ソース	
水	うどん	ゆで卵	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖	和風だし 醤油
木	鶏天	果物	鶏むね肉	天ぷら粉 油	塩 みりん
金	マーボ豆腐	ゆで卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱	片栗粉 胡麻油	中華だし 醤油
土	胡瓜の酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜 土生姜	砂糖 胡麻	酢 塩 コショウ
日	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん	板こんにゃく 砂糖	和風だし みりん
月	ポパイサラダ	果物	ほうれん草 コーン バナナ	マヨネーズ	醤油
火	さつま揚げ	すり身	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉	
水	大豆と春雨のサラダ	果物	胡瓜 コーン オレンジ	春雨 砂糖	酢 醤油
木	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ カットトマト	じゃが芋	ハヤシライスルウ
金	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜 ブロッコリー	マヨネーズ 砂糖	コショウ
土	ミートスパゲティ	ゆで卵	鶏ミンチ 卵	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
日	温野菜	果物	ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
月	八宝菜	ゆで卵	豚肉 かまぼこ	片栗粉	中華だし コショウ
火	大学芋	海苔佃煮	卵	油 さつま芋	塩
手作りおやつ		わらび餅	クッキー	ケーキ	

※3・4・5歳児は、2日(月)に白米(150g)持参してください。
6日(金)、20日(金)に使用しますので白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。
尚、手作りおやつの日はお茶になります。

※果物は都合により、変更する場合があります。(りんご等)