



令和8年8月26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、泥んこやスライム、水鉄砲などの水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。



- 11日(金) 小野東小学校と交流
- 14日(月) 5才児シニア交流の集いに参加
- 17日(木) 5才児すてっぴ教室
- 18日(金) 身体計測
- 24日(木) 運動会予行
- 26日(土) 運動会(小野東小学校)
- 28日(月) 避難訓練
- 29日(火) 誕生会

熱中症を防ぐポイントを知ろう!

子どもが安全に外あそびを楽しめるよう、ポイントを知っておきましょう。

7～14時の
10～14時は、
外あそびに要注意!

夏の10～14時は日差しが強く気温が高いため、外で遊ぶのはできるだけ避けて。また、暑い日は室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを適切に使いましょう。

顔が真っ赤で
ちょっと疲れた表情
すぐに涼しい所で
休ませて

顔が真っ赤で表情に元気がなく、汗をたくさんかいているら、すぐに軽い熱中症になっています。すぐに涼しい所で休ませ、水分をとらせましょう。

元気そうでも、
様子をよく見て
水分補給

子どもが元気にあそんでいる、いつか様子を見てこまめに水分をとらせましょう。「のどが乾いた」と感じる前に水分補給することが大切です。



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。
- ☆ 運動会の練習が始まります。お茶を飲む回数、量が増えてくると思われます。
残ってしまうこともあります、多めに入れて持って来てください。
- ☆ 24日予行演習と26日運動会は、体操服を着用して来てください。



- 6日(火) 参観日0,1,2才児
- 7日(水) // 3才児
- 8日(木) // 4才児
- 9日(金) // 5才児
- 15日(木) 健康診断(3,4才児,ゆき組)
5才児すてっぴ教室
- 20日(火) 5才児図書館見学
- 23日(金) 健康診断(0,1,2才児,ほし組)



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しんがで、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。原因が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。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はフドウ球菌に感染しやすいので注意



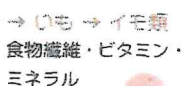
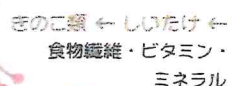
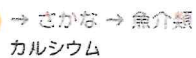
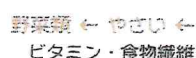
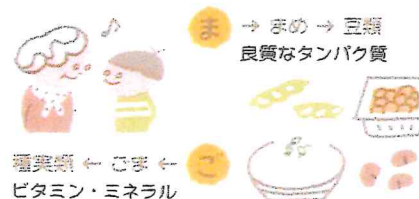
9月の給食だよ



まだまだ暑い日が続きますが、季節は移り変わり、食欲の秋がやってきました。
秋の味覚で、夏の暑さで疲れた体に栄養をしっかりとって秋を楽しみましょう！
そして、9月は「防災月間」です。
「熊本地震」から日は浅いですが、もしもの時に備えて備蓄食料を今一度見直してみてください。

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



もしものときの食料は？

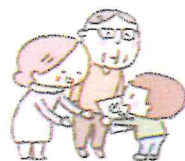
9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)



長寿と食事

世界では今、伝統的な日本食が健康＆長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう！



<< 9月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	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
1	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱 土生姜	片栗粉 胡麻油	中華だし コショウ
火	ツナもやし和え 果物	ツナ	胡瓜 もやし コーン バナナ	砂糖	酢 塩 醤油
2	ハンバーグ ゆで卵(殻剥き)	鶏ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 ブロッコリー	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース
水	マカロニサラダ 果物	ハム	キャベツ 胡瓜 オレンジ	マカロニ マヨネーズ	コショウ 塩 コンソメ
3	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	板こんにやく 砂糖	和風だし みりん
木	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油
4	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
金	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	えのき 青葱 梨		和風だし 塩
5	チキンライス ゆで卵	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 コーン		ケチャップ コンソメ
土	コンソメスープ 果物		キャベツ ブロッコリー パイン缶		塩 コショウ 醤油
7	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	ソース 塩
月	春雨サラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ オレンジ	春雨 マヨネーズ	コショウ
8	豚肉と厚揚げの味噌炒め 胡麻昆布	豚肉 絹厚揚げ 竹輪	人参 玉葱 いんげん 茄子 しめじ	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
火	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ もずく 胡麻昆布	胡瓜 キャベツ	胡麻油 砂糖	酢 塩 みりん
9	いなりご飯 竹輪の天ぷら	油揚げ 竹輪	人参 胡瓜	砂糖 黒胡麻	塩 酢 みりん
水	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	玉葱 しめじ 削牛蒡 青葱	油 天ぷら粉	醤油 塩 和風だし
10	つけ焼き	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	系こんにやく	みりん
木	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー バナナ	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
11	高野豆腐の卵とじ チーズ	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
金	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき チーズ	胡瓜 コーン	胡麻	塩 酢
12	冷かけうどん ゆで卵	鶏肉 生わかめ 卵	人参 胡瓜	うどん 砂糖	塩 和風だし
土	天ぷら 果物	竹輪	玉葱 パイン缶	天ぷら粉 油	醤油 みりん
14	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	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
月	イタリアンスパゲティ 果物	ハム	しめじ カットマト オレンジ	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
15	大豆の五目煮	鶏肉 竹輪 油揚げ	人参 土牛蒡 蓮根 いんげん	板こんにやく	和風だし 醤油
火	胡瓜の酢の物 果物	大豆 ハム 生わかめ	胡瓜 梨	胡麻 砂糖	塩 酢 みりん
16	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉	中華だし コショウ
水	大学芋 海苔佃煮	卵 海苔佃煮	エリンギ キャベツ	油 さつま芋	塩
17	魚のフライ	タラ	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 油	ソース
木	ポテトサラダ 果物	ハム	コーン ブロッコリー バナナ	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	コショウ 塩
18	炒り豆腐	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく 砂糖	和風だし 塩
金	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油 コショウ
19	おにぎり 卵焼き ウインナー	ウインナー 卵 鰹節	人参 玉葱 青葱 えのき	米	みりん 醤油
土	味噌汁 果物	味噌 豆腐 生わかめ	ブロッコリー パイン缶		塩 和風だし
24	かつカレー	豚肩ロース	人参 玉葱 福神漬け	じゃが芋 油	カレールー 塩
木	福神漬け 果物		ブロッコリー コーン オレンジ	小麦粉 パン粉	コショウ ソース
25	玉子焼き チーズ	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱	じゃが芋	和風だし みりん
金	じゃが芋の金平	チーズ	いんげん ブロッコリー	胡麻 砂糖	醤油
26	運動会				
土					
28	ミネストローネ ふりかけ	鶏肉 ふりかけ	人参 玉葱 カットマト ズッキーニ	じゃが芋	コンソメ ケチャップ
月	大根とわかめのサラダ 果物	ハム 生わかめ	大根 キャベツ 茄子 梨	砂糖 胡麻油	醤油 酢 塩
29	さつま揚げ 黒豆	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 コーン	油 パン粉	醤油
火	春雨の酢の物 果物	ハム 生わかめ	胡瓜 ブロッコリー バナナ	春雨 胡麻 砂糖	塩 酢
30	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋	ハヤシライスルー
水	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
	手作りおやつ	わらび餅	クッキー	ケーキ	

※3・4・5歳児は、1日(火)に白米(150g)持参してください。

9日(水)いなりご飯、24日(木)かつカレーの日は白いご飯はいりません。

9日(水)、24日(木)に持参した白米を使用します。

※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。