

園だより

令和6年9月1日

にじ保育園
園長 旗手 美恵

9月

残暑厳しい日が続いていますが、いつの間にか空には秋の雲が漂うようになりました。虫の声が日ごとに大きくなり、日が落ちるのもすいぶん早くなっています。時折吹くさわやかな風が秋を運んでくるようです。

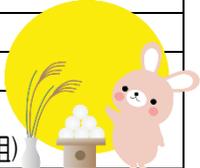
夏を満喫し日焼けした笑顔が、すいぶんたくましくなったように見える子どもたちは、夏の間を経験した様々な開放的な遊びにより、一人ひとりが「やってみたい!」という好奇心を満ちし「おもしろい!」「できた!」という満足感や達成感を味わえたのではないかと思います。

秋といえば「スポーツの秋!」身体全身をのびのびと動かして運動遊びを楽しみたいと思います。「楽しい」「やりたい」「がんばりたい」という気持ちを引き出しながら、子どもが自ら喜んで取り組むことを大切に、勝ち負けや結果だけでなく、一人ひとりがその子なりに頑張っている過程や楽しむ姿を見守り、様々な思いに共感しながら認め励ましていきたいと思います。また、一人一人の力が発揮でき、友だちと一緒に力を合わせることでやり遂げた達成感や充実感が感じられるよう取り組んでいきたいと思います。

また、少し過ごしやすくなったら散歩に出かけて身近な虫や草花や木々に親しんだり、季節の移り変わりを感じられるようにし、自然についての発見や疑問やおもしろさを体験できるといいなと思っています。

まだまだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを大切に、元気に活動に取り組めるようご家庭でも体調管理のご配慮をよろしくお願いいたします。

9月の行事予定

1	日		
2	月	身体測定 避難訓練(地震) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
3	火	交通安全教室(ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)	
4	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
5	木	サッカー体験(ぞう・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(きりん組)	
6	金	盆踊り(うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)	
7	土	夏まつり	
8	日		
9	月	キッズ体操(きりん・ぞう組)	
10	火		
11	水	祖父母参加日(ひよこ・りす・うさぎ組) クッキング「お月見ドーナツ」(ぱんだ組)	
12	木	祖父母参加日(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
13	金	Kits アドベンチャー(ぞう組) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)	
14	土		
15	日		
16	月	敬老の日	
17	火	お月見会 ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
18	水	にじの広場「ボール遊び」 Kits アドベンチャー(きりん組)	
19	木	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
20	金		
21	土		
22	日	秋分の日	
23	月	振替休日	
24	火		
25	水	誕生日会	
26	木	避難訓練(火災)	
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		

来月の予定

- 10月 8日(火) ちびっこ運動会(ひよこ組)
- 12日(土) ちびっこ運動会(りす・うさぎ組)
- 19日(土) 運動会(きりん・ぞう・ぱんだ組)

9月 救急の日

9月9日は「救急の日」

救急車は
地域の限られた救急資源



『守りたい 未来があるから 火の用心』

佐伯消防署予防課 TEL 9 2 1 - 2 2 3 6



ほけんだより

令和6年9月1日
にじ保育園

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。この時期は夏の疲れが出やすくなり体調を崩すお子さんも増えてきます。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調管理に努めましょう。

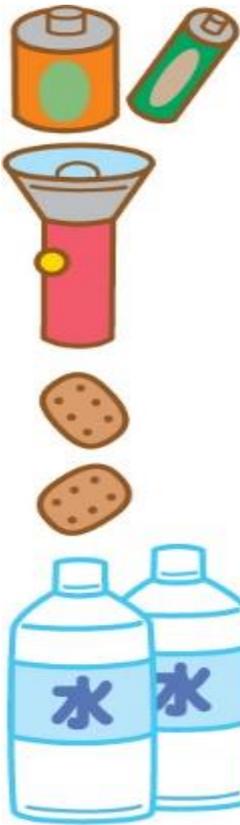
9月1日は防災

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

9月9日は救急の日

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物か喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫する



とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当

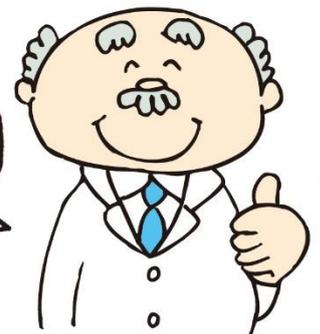
- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



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

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう





令和6年9月1日
にじ保育園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなってくるので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。



✿ 食材の旬について ✿

旬とはその野菜をおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。それぞれの野菜の旬を知って、おいしく健康な食生活にぜひ役立ててみてください。

★ 春

新玉ねぎ・キャベツ・アスパラガス・たけのこ・スナップエンドウ・
にら・新じゃが・いちご・鮭 など



★ 夏

ピーマン・なす・トマト・とうもろこし・きゅうり・かぼちゃ・
スイカ・オクラ・とうがん・ぶどう・鮎 など



★ 秋

さつまいも・さんま・柿・きのこ類・梨・りんご・栗 など

★ 冬

白菜・大根・かぶ・小松菜・里芋・ほうれん草・ブロッコリー など

今月は秋が旬の食材、きのこを使ったレシピを紹介します。



鮭ののっけ焼き



材料 (4人分)

- ・鮭 4切れ
- ・エリンギ 大1個
- ・えのきたけ 1/2株
- ・しめじ 1/4株
- ・マヨネーズ 40g
- ・パセリ粉 適量

作り方

- ① きのこを小さく刻む。
- ② ①とマヨネーズを混ぜる。
- ③ 鮭に②をのせる。
- ④ 180°Cのオーブンで10分焼く。
- ⑤ 焼き加減を確認し、火が通っていたらお皿へ盛り付ける。
- ⑥ パセリ粉をかけたら完成！



ぜひ
作ってみてください！



2024年



9月の献立表



日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	レバーミートスパゲティ ポテトサラダ バナナ 牛乳(全園児)	スパゲティ、じゃがいも、エッグケア	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットトマト、グリーンピース	○フルーチェ みかん
03火	ごはん 鱈の南蛮漬け キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○さつまいも、砂糖、○無塩バター、○砂糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○豆乳ホイップクリーム、米みそ、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが、葉ねぎ	○スイートポテト ○牛乳(全園児)
04水	ロールパン ツナオムレツ チーズかぼちゃ パイナップル 牛乳(全園児)	ロールパン、砂糖	牛乳、卵、○カルピス、ツナ油漬缶、チーズ、ベーコン、○牛乳	かぼちゃ、パイナップル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	○カルピスゼリー ○牛乳(3歳未満児)
05木	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー きのこのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、葉ねぎ、○りんごジュース、○りんご	○りんご蒸しパン ○牛乳(全園児)
06金	チーズパン ポークチャップ 春雨サラダ コロコロスープ 牛乳(全園児)	チーズパン、はるさめ、砂糖	牛乳、○アイスクリーム、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、だいこん、黄ピーマン	○アイスクリーム(りす～ぱんだ) ○アンパンマン ビスケット(ひよこ)
07土	<p>夏まつり</p>				
09月	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 パイナップル 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○純ココア、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、カットわかめ、牛乳、ちくわ	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、糸こんにゃく、いんげん	○ココアメロンパン クッキー ○牛乳(全園児)
10火	ごはん 厚揚げの中華炒め 小松菜のじゃこ和え オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、しらす干し、牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、○ブルーベリージャム	○カナッペ(ブルーベリー) ○牛乳(全園児)
11水	味パン 鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ カラフルスープ 牛乳(全園児)	味パン、○ホットケーキ粉、片栗粉、○ケーキシロップ、エッグケア、油、○砂糖、○油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○絹ごし豆腐、卵 生、ウインナー、○きな粉、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン	○お月見ドーナツ ○牛乳(3歳未満児)
12木	ごはん 麻婆豆腐 もやしの彩り和え わかめスープ 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、米みそ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、葉ねぎ	○チーズスコーン ○牛乳(全園児)
13金	パイナップル 鮭ののつけ焼き じゃが芋のコンソメ煮 みかん缶 牛乳(全園児)	パイナップル、じゃがいも、エッグケア、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、ベーコン	みかん缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、○いちごジャム	○ヨーグルト(いちごソース) ○牛乳(全園児)
14土	みそラーメン ごまかぼちゃ バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、○パウムクーヘン、白ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	○パウムクーヘン ○牛乳(全園児)



にじ保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17火	ごはん つるんチャイナ ひじきのナムル 中華スープ 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○無塩バター、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ひじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、○野菜ジュース、もやし、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、コーン	○お野菜カップケーキ ○牛乳(全園児)
18水	レーズンパン コロケ フレンチサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	レーズンパン、じゃがいも、○米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、○鮭フレーク、○牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	○鮭おむすび ○牛乳(3歳未満児)
19木	ごはん カレーの煮つけ ごぼうマヨ 厚揚げのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○パイ生地、○砂糖、エッグケア、片栗粉、○バター、砂糖	○牛乳、かれい、厚揚げ、米みそ、牛乳	○りんご、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、いんげん	○アップルパイ ○牛乳(全園児)
20金	けんちんうどん ブロッコリーのゴマドレ 梨 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○食パン、さといも、○砂糖、○無塩バター	○牛乳、○卵、鶏もも肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ハム、牛乳	梨、ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ、ごぼう	○フレンチトースト ○牛乳(全園児)
21土	親子丼 粉ふき芋 パイナップル 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○小倉小町	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○小倉小町 ○牛乳(全園児)
24火	ごはん 鱈のごま焼き 小松菜の煮びたし たまごスープ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、白ごま、黒ごま、砂糖	牛乳、さわら、○いちごアイス、卵、厚揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん	○いちごアイス(りす～ぱんだ) ○ウエハース(ひよこ)
25水	クロワッサン ピヨピヨつくね シーザーサラダ コーンスープ 梨 牛乳(3歳未満児)	クロワッサン、○砂糖、○バター、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ベーコン、○ゼラチン、牛乳	梨、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、グリーンピース、○レモン果汁	○ヨーグルトケーキ ○牛乳(全園児)
26木	かぼちゃカレー 切干大根のサラダ パイナップル 牛乳(3歳未満児)	米、○バター、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、牛乳、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	○お麩のラスク(きな粉) ○牛乳(全園児)
27金	味パン うさぎのハンバーグ おさつサラダ うさぎりんご 牛乳(全園児)	味パン、さつまいも、○小麦粉、エッグケア、○無塩バター、○砂糖	牛乳、うす味うさぎ型ハンバーグ、卵 生、○牛乳	りんご、○まんまる月ゼリー、きゅうり、にんじん、干しぶどう	○まんまる月ゼリー ○うさぎのクッキー ○牛乳(3歳未満児)
28土	煮込みうどん みかん缶 かぼちゃの甘煮 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○ピープ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児)
30月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりとちくわの青じそ和え 大根のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(いちご)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ちくわ、米みそ、牛乳	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	○米粉クレープ(いちご) ○牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。

は、手作りおやつです。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。

3歳以上児の朝のおやつはありません。





9月 離乳食献立表

2024年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
2月	レバーミートうどん マッシュポテト	うどん・鶏レバー・玉ねぎ・人参・ほうれん草 じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋	バナナ
3日	魚と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁	カレイ・キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参	さつま芋の茶巾
4日	かぼちゃのそぼろ煮 スティック人参	鶏ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草 人参	かぼちゃ ほうれん草 さつま芋	白せんべい
5日	ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・ブロッコリー・人参・じゃが芋 玉ねぎ	ブロッコリー 人参 じゃが芋	蒸しパン
6日	野菜の煮物 コロコロ大根	鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・人参 大根	大根 玉ねぎ 人参	アンパンマンビスケット
7日	 夏 ま つ 夏 り 			
9日	肉じゃが (スティックきゅうり) ブロッコリーのくたくた煮	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ (きゅうり) ブロッコリー	じゃが芋 人参 ブロッコリー	パンケーキ
10日	五目煮 小松菜のじゃこ和え	鶏ささみ・玉ねぎ・キャベツ・人参・白菜 小松菜・しらす	白菜 小松菜 キャベツ	ウエハース
11日	野菜ソテー ほうれん草のお浸し	鶏ミンチ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ ほうれん草	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー	豆腐蒸しパン
12日	麻婆丼 カラフルスープ	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参 黄ピーマン・赤ピーマン	玉ねぎ 人参 小松菜	マフィン
13日	魚の煮物 コロコロポテト	カレイ・人参・キャベツ・チンゲン菜 じゃが芋	じゃが芋 キャベツ チンゲン菜	ヨーグルト
14日	みそ煮込みうどん バナナ	うどん・鶏ミンチ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	白せんべい
17日	鶏肉のさっと煮 キャロットスープ	鶏ささみ・ブロッコリー・赤ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ 人参	玉ねぎ ブロッコリー 人参	ホットケーキ



にじ保育園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
18日	じゃが芋のそぼろ煮 水	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ	じゃが芋 キャベツ ほうれん草	ウエハース
19日	魚のみそ煮 木	カレイ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン かぼちゃ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	煮りんご
20日	煮込みうどん 金	うどん・鶏ささみ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・大根 豆腐	大根 ブロッコリー 玉ねぎ	ジャムサンド (いちご)
21日	あんかけ丼 土	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ 人参	じゃが芋 キャベツ 人参	白せんべい
24日	魚の野菜あんかけ 火	カレイ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 小松菜	小松菜 じゃが芋 玉ねぎ	ウエハース
25日	炒り豆腐 水	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・キャベツ・人参 玉ねぎ	キャベツ 人参 玉ねぎ	ヨーグルト
26日	そぼろ丼 木	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 かぼちゃ	かぼちゃ じゃが芋 人参	マンナビスケット
27日	鶏肉のうま煮 金	鶏ささみ・人参・玉ねぎ・小松菜 さつま芋	小松菜 さつま芋 玉ねぎ	煮りんご
28日	ミートうどん 土	鶏ミンチ・うどん・玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ 人参	玉ねぎ キャベツ じゃが芋	みかん缶
30日	鶏肉のみそ煮 月	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜 大根	大根 人参 小松菜	ウエハース

- ☆離乳食にはおかゆがつきます。
- ☆初期食はおかゆと柔らかく煮た野菜を細かくすりつぶしたものです。
- ☆中期食はお屋の離乳食です。
- ☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お屋の離乳食、午後(おやつとミルク)です。
- ☆()は後期食です。
- ☆午後のおやつは後期食のみです。

