

2022年9月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	お話会	16	金	
2	金		17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	秋の日
5	火	実習生①～17日	20	火	
6	水		21	水	
7	木		22	木	
8	金		23	金	秋の日
9	土	お泊り保育	24	土	
10	日	↓ 1号説明会	25	日	
11	月		26	月	
12	火		27	火	
13	水		28	水	
14	木	誕生会	29	木	
15	金	実習生②～30日 サーキット開放	30	金	

<お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます
- ・9日（金）はお泊り保育で、いろいろな保育室を使います。
可能な範囲で、早めのお迎えをお願いいたします。



夜間のセミの鳴き声からいつのまにか鈴虫の音に変わり、ここ数日はだいぶ過ごしやすくなっています。楽しかったプール、夏まつり、ご家族との夏休みも終わり、園では秋の一大行事である運動会に向けて舵をきっています。

これからは、寒暖差が激しく夏の疲れも加わり、体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整えて、元気に秋を楽しみましょう。



9月1日 防災の日

9月9日 救急の日

非常用品は備えていますか？

もしもの時、すぐに取り出せるように決まった場所に準備し、定期的に中身を確認して、期限切れがないようにしましょう。

一般的に、体温計・絆創膏・湿布や軟膏等ですが、乳幼児の方はその他にオムツやお尻ふき、ウエットティッシュや洗浄綿、レトルトのベビーフードや液体ミルク、使い捨てカイロ、母子手帳や保険証のコピー、抱っこ紐、哺乳瓶やマグ、バスタオルも準備されると安心です。

生活リズムを見直そう

まずは早起き

一旦崩れたリズムを元に戻すのは難しいものです。遅寝を早寝にすることは、親子共に負担を感じます。その為、まずは遅く寝ても早く起きる習慣を心がけてみましょう。

日光を浴びる

起床後はカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ身体も脳も目覚めます。

朝食をとる

食べ物が体内に入ることで、胃腸の働きを促し身体を目覚めさせます。

夏バテ STOP！ お家でできる予防法

普段から身体を使ったり、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。夏野菜は身体を冷やしてくれるので、冷房に頼り過ぎず、献立を工夫してみましょう。

* 食育だよッ！ *

【 野菜の選び方と栄養 】

かぼちゃ

旬：7~9月

選び方：濃い緑色で

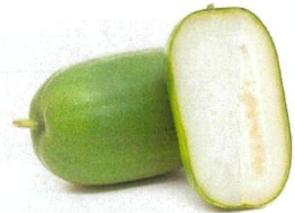
すっしり重く、
ヘタの切り口が
乾いてコルク状のもの。割ったときに
黄色が濃く種がふっくらしているもの
栄養：老化防止に効果的なビタミンEを多く含み
食物繊維が豊富なので整腸作用効果も高い
 β -カロテンが中身より皮に多く含まれて
いるので洗って活用すると良い



冬瓜

旬：6~9月

選び方：ずっしりと重みがあり、皮全体に
粉が吹いているものが完熟のサイン。
カットされているものは、果肉が白く
みずみずしい、種がしっかりと
詰まっているもの



栄養：余分なナトリウムを排出して血圧を正常に
保つ働きのあるカリウムを多く含む。
むくみ解消や高血圧に効果的

ゴーヤ

旬：6~8月

選び方：緑色が濃く、
ハリとツヤがある。イボが多く密集して
いて、全体的な大きさが均一で重みの
あるもの

栄養：加熱に強いビタミンCを含み、美肌作りに
効果的。苦み成分モモルデシンは
コレステロールの低下に作用する



トマト

旬：6~9月

選び方：ヘタが緑色で
ピンとしている
赤みが濃く、ハリとツヤがある
おしりの部分から八方に白い筋が
見えるもの



栄養：抗酸化作用の強いリコピンは血糖値を
下げ、動脈硬化を予防。ビタミンCが
豊富で美白効果がある

ピーマン

旬：6~8月

選び方：ツヤ・ハリがあり、
色ムラがないもの

栄養：ビタミンC、E、 β -カロテン、
カリウムを豊富に含み、風邪や
夏バテ防止、免疫力向上に効果あり



ピーマンの仲間たち

ピーマンはもともと唐辛子から品種改良された野菜！

緑ピーマン：独特の香りや苦みが特徴。最近ではそれらが
軽減された品種も！

赤ピーマン：緑ピーマンを完熟させたもの。甘みが特徴

パプリカ：大型のピーマン。肉厚で柔らかく、甘みあり

ししどう：辛みのない唐辛子のこと

今回紹介した食材を幼児クラスの子どもたちに触ってもらいました！

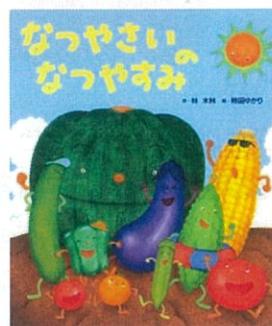
「これなーんだ？」お野菜のことは知っているようで、「かぼちゃ！」「ピーマン！」との声。

今回見て悩んだのは「冬瓜」。「なんだろう…」。

季節ものだし、切られて売られているものも多いので、あまりなじみがないようでした。

いろんな野菜を触ってもらった後に、目の前で割ってみると…

「とうがんまっしろ！」「ごーやはにがいにおいがするね」



最後に「なつやさいのなつやすみ」という絵本を読みました。

【夏の畑に夏休みがやってきました。なつやさい達はおおよこびでプールに行く相談をはじめます。

ナス、オクラ、プチトマト、ゴーヤ、キュウリ、ピーマン、トウモロコシ、がカラフルに描かれた、言葉遊びも楽しい1冊です。】

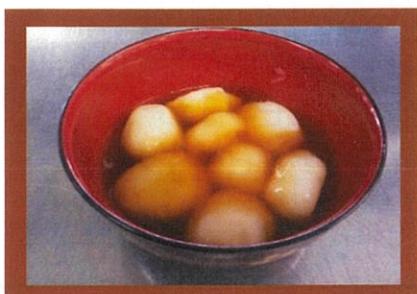
絵本の貸し出しまさしていますので、機会があれば読んでみてください♪

★もみの木レシピ

MENU: つきみだんご

(子ども 2人分)

9/9(金) の
おやつで出ます♪



【作り方】

- ① 白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶの硬さになるくらい水を足しながらこねる
- ② お湯を沸かす
- ③ 丸く成形し、真ん中をくぼませる
- ④ 茹でる。浮かんできて 1~2 分経ったら氷水へ取り出す
- ⑤ 鍋に醤油・砂糖・みりん・水を入れ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける

【材料】

白玉粉 60g
絹ごし豆腐 40g
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ2/3
みりん 小さじ1
水 大さじ4
水溶き片栗粉 適量

【MEMO】

豆腐を加えることで、粘りが少なく、噛みちぎりやすいようにしています。ただ、窒息事故の多い食べ物ではあるので、よく噛んで食べるよう伝えつつ、見守ってください♪

9月のつぶやき

つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和4年



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熟や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	ごはん けんちん汁 肉じやが オレンジ	牛乳 人参ロールサンド 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・豚もも まぐろ缶詰	米・じゃがいも・なたね油 車糖・ロールパン マヨネーズ	大根・ごぼう・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ たまねぎ・パレンシアオレンジ	料理酒・うすくちしょうゆ 本みりん・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
2 ・ 16	金	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ひじき入り中華サラダ	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵 脱脂粉乳	米・じゃがいも・車糖 かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・無塩バター 薄力粉	チンゲンサイ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゅうり キャベツ・スイートコーン・ほしひじき	だしき・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢
3 ・ 17	土	豚丼 みそ汁 野菜の磯和え オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・煮干し・かつお節 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米・車糖 なたね油・さつまいも 市販菓子	たまねぎ・にんじん・こねぎ チンゲンサイ・キャベツ・焼きのり パレンシアオレンジ	麦茶・だし・こいくちしょうゆ 本みりん
5	月	麦ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 五目納豆	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・漬り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・糸引き納豆 ロースハム・ブロセスチーズ	米・押麦・ごま・車糖 かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ 黒砂糖・なたね油	こまつな・ほうれんそう・にんじん きゅうり・根深ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
6	火	夏野菜ミートソーススパゲッティ スープ おやさいサラダ 梨	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏もも	マカロニ・スパゲッティ・巨斯 なたね油・じゃがいも 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 米	たまねぎ・にんじん・なす ズッキーニ・トマト缶詰・レタス えのきたけ・きゅうり りょくどうもやし・キャベツ 赤ピーマン・黄ピーマン スイートコーン・日本なし・ほしひじき	ケチャップ・食塩・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 だし・本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
7 ・ 21	水	ごはん すまし汁 鰯の味噌煮 紅白なます	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば 淡色辛みそ・きな粉	米・車糖・ごま・食パン なたね油	こまつな・えのきたけ・しょうが 大根・にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢
8 ・ 26	木	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め ゆかり和え	牛乳 あずきマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・鶏卵・ゆで小豆缶詰 無塩バター	米・じゃがいも・車糖 なたね油・薄力粉 豚もも・鶏卵・ゆで小豆缶詰	りょくとうもやし・たまねぎ・きゅうり 切干したいこん・キャベツ にんじん・梅びしお	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ペーリングパウダー
9	金	ごはん 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き 洋風サラダ	牛乳 月見だんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・絹ごし豆腐	米・車糖・なたね油・白玉粉 かたくり粉	ズッキーニ・レタス・スイートコーン たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・黄ピーマン ブロッコリー・オクラ・にんじん レモン	だしき・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みりん風調味料
10 ・ 24	土	ごはん 洋風スープ さわらのカレームニエル 野菜あんかけ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	ワインナー・さわら かに風味かまぼこ	赤ちゃんせんべい・米 薄力粉・無塩バター・ごま油 かたくり粉・市販菓子	たまねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ・にんじん りょくとうもやし	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・カレー粉 こいくちしょうゆ・だし
12 ・ 27	月	ごはん 中華スープ 油淋鶏 ナムル	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト	米・薄力粉・車糖・ごま油 かたくり粉・ごま・強力粉 なたね油・粉糖	たまねぎ・きょうな・根深ねぎ ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しようが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ペーリングパウダー
13	火	ロールパン 洋風スープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 ベーコン	ロールパン・パン粉・車糖 有塩バター・いちごジャム スイートコーン・寒天	はくさい・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン・寒天	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしら・ケチャップ ウスター・ソース こいくちしょうゆ・だし
14	水	ごはん みそ汁 鮭ののりチーズ焼き インド風サラダ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・バルメザンチーズ ホップクリーム	米・焼きふ・パン粉 なたね油・車糖・粉糖	とうがん・こねぎ・あおのり・トマト 大根・キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・レモン	食塩・穀物酢・こしら ワントッピング・生地 カスタードミックス
15	木	ごはん 七色汁 とんてき ぱりぱりサラダ	牛乳 もものケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ロース・鶏卵・脱脂粉乳	米・じゃがいも・薄力粉 しゅうまいの皮・ごま・車糖 ごま油・ホットケーキミックス なたね油	にんじん・ごぼう・西洋かぼちゃ さやいんげん・なす・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・にんじん もも缶詰	ケチャップ・中濃ソース こいくちしょうゆ みりん風調味料 ににくおろし うすくちしょうゆ・穀物酢
20	火	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 おつゆ麺の黒糖がら 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト	米・なたね油・さつまいも マヨネーズ・車糖・粉糖 焼きふ・黒砂糖・車糖	たまねぎ・にんじん・なす こまつな・ズッキーニ・キャベツ きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	カレールウ・穀物酢・こしら 食塩
22	木	ごはん 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き 洋風サラダ	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ かつお削り節	米・車糖・なたね油・米	ズッキーニ・レタス・スイートコーン たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・黄ピーマン ブロッコリー・オクラ・にんじん レモン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
28	水	ごはん みそ汁 鮭ののりチーズ焼き インド風サラダ	牛乳 人参ロールサンド 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・バルメザンチーズ まぐろ缶詰	米・焼きふ・パン粉 なたね油・車糖・ロールパン マヨネーズ	とうがん・こねぎ・あおのり・トマト 大根・キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・レモン	食塩・穀物酢・こしら
29	木	麦ごはん みそ汁 豆腐のまり揚げ ぱりぱりサラダ	牛乳 もものケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	米・押麦・ごま・かたくり粉 車糖・なたね油 しゅうまいの皮・ごま油 ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・生しいたけ 根深ねぎ・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・もも缶詰	食塩・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢
30	金	ごはん 洋風スープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 ベーコン	米・パン粉・車糖 有塩バター・いちごジャム	はくさい・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン・寒天	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしら・ケチャップ ウスター・ソース こいくちしょうゆ・だし

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
467 kcal	20.7 g	14.4 g	68.6 g	318 mg	1.9 mg	206 μg	0.36 mg	0.45 mg	20 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

☆ 土曜おやつ（市販菓子）は当日、メニューを掲示させていただきます。

☆ ふじ組以降に提供する食品（除去：もち・こんにゃく・しらたき/変更：雑穀・押麦→ごはん）

☆ 1日（木）：ふじ組昼食「ごはん・肉じゃが」ではなく、「青菜ごはん（非常食）・肉じゃが（非常食）」の提供になります。

☆ 9日（金）：あけび組・かえで組午後おやつ「月見団子」ではなく「ポテトもち」の提供になります。