

保健だより 9月

看護師 沖末 春香

まだまだ厳しい暑さが続きますね。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、季節の変わり目になり夏の疲れも加わり、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過ごしていきましょう。



9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

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、乳幼児はその他にオムツやお尻ふき、ウェットティッシュや除菌シート、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ね。

😊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なかなか難しいものです。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。それにより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、胃腸の動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、冷房に頼り過ぎずに献立を工夫してみてもいいかもしれませんね😊

季節の変わり目になりますが、一緒に残暑を乗り切って元気に過ごしましょう！



【 十五夜（中秋の名月） 】

・十五夜のはじまり

十五夜の習慣がはじまったのは「平安時代」といわれています。
中国から伝わり、当時は貴族などがお酒を飲んだり、音楽を聞きながら月を鑑賞していました。
庶民も十五夜を楽しむようになったのは「江戸時代」になってからです。
しかし、貴族のようにお酒を飲んで月を楽しむのではなく、収穫祭や初穂祭の意味合いが
大きかったようです。

・おつきみの時に準備するもの、食べるもの

お団子：収穫したお米で団子を作り、それを供えることで五穀豊穡への感謝を示しています。
月見団子は月に似せて作られており、「月を見る」という
行事の象徴にぴったりであったため、広く受け入れられ
定着しました。

すすき：お米の豊作を祈願し、感謝を表しています。すすきは稲穂に
似ているだけではなく、穂の切り口は鋭く、
これが悪魔や災いから農作物を守るとされています。
そのため、すすきの穂をお供えすることで、
「豊作を守りさらなる豊穡を祈る」という意味が込められています。

農作物：里芋や栗など、収穫されたばかりの農作物をお供えして豊作を感謝していました。



・月にうさぎは住んでいる？



「月面の模様がうさぎに見える！」と、日本では言われていますが、
アメリカでは「女性の横顔」、北ヨーロッパでは
「本を読むおばあさん」、南ヨーロッパでは「カニ」・・・
世界では様々な捉え方をしているそうです。
ぜひ、大きな満月を見上げて子どもに何に見えるか聞いてみて
ください。もしかしたら面白い発想が返ってくるかも・・・!?

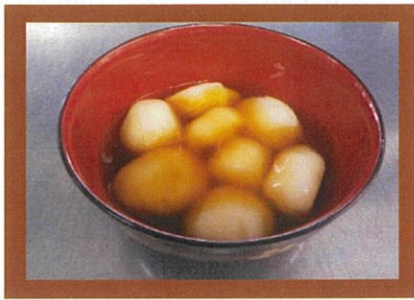
・今年のおつきみの日

十五夜は毎月15日だと誤解されがちですが、旧暦の8/15に見える満月のことを言います。
現在の暦ではだいたいズれて、9/7～10/8の間に出る満月のことを十五夜と呼びます。
そのため、毎年十五夜の日には変わり、今年は9/29（金）！

園では9/28（木）に食育で「つきみだんご」を作り、その日のおやつで食べようと考えています。

MENU: つきみだんご (子ども2人分)

9/28 (木) 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

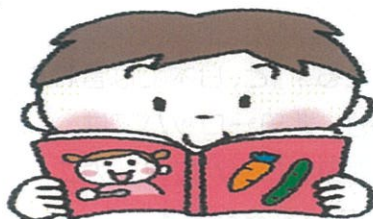
【材料】

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に伝えつつ、見守ってください♪

乳児では、ゆでつぶしたじゃがいもを丸め、フライパンで軽く焼き、みたらしあんをかけた「ポテトもち」もおすすめてです！
どちらのおやつも、子どもが丸めるお手伝いをすることができます。おやつ作りを一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか☆



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



令和5年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン きゅうりとトマトのサラダ	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・脱脂粉乳 きな粉	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉	きょうな・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・きゅうり・トマト にんじん・キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢・こいくちしょうゆ
2	土	豚井 みそ汁 わかめともやしのサラダ 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・市販菓子	たまねぎ・西洋かぼちゃ スイートコーン・りよくともやし にんじん・きゅうり・カットわかめ パルメザンチーズ	麦茶・だし・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢
4	月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ パルメザンチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・白玉粉	根深ねぎ・チンゲンサイ・こねぎ にんじん・ほうれん草 りよくともやし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにく・おろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩
5	火	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 高野豆腐の含め煮	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 鶏もも・凍り豆腐・鶏卵 ゆで小豆缶詰	米・かたくり粉・マーマレード じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター	大根・なす・にんにく・ごぼう にんじん・生しいたけ	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん ペーキングパウダー
6	水	ごはん すまし汁 鯖の旨味噌焼き 小松菜の甘辛そぼろ	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・鶏ひき肉	米・車糖・ごま油・さつまいも 有塩バター	オクラ・ほんしめじ・チンゲンサイ こまつな・にんじん・ほしひじき たまねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ
7	木	味噌ラーメン くす玉蒸し カミカミサラダ	牛乳 ブドウゼリー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ・木綿豆腐 鶏卵・かに風味かまぼこ	中華めん・ごま油 かたくり粉・米・車糖	キャベツ・にんじん りよくともやし・スイートコーン たまねぎ・根深ねぎ・しょうが 生しいたけ・切干しいたけ きゅうり・ぶどう飲料・寒天	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こしょう・食塩・しょうが こいくちしょうゆ・穀物酢
8	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・ロースハム・きな粉	米・焼きふ・普通はるさめ 車糖・食パン・なたね油	はくさい・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり にんじん	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
9	土	ごはん 洋風スープ 鮭ののりチーズ焼き 煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	しろさけ・パルメザンチーズ 焼き竹輪	赤ちゃんせんべい・米 パン粉・なたね油 じゃがいも・車糖・市販菓子	チンゲンサイ・たまねぎ・あおのり ごぼう・にんじん・生しいたけ	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・だし・こいくちしょうゆ 料理酒・本みりん
11	月	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え	牛乳 ヨーグルトのスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・木綿豆腐 甘みそ・ヨーグルト	米・マヨネーズ・ごま・車糖 薄力粉・無塩バター	とうがん・えのきたけ・こねぎ チンゲンサイ・ほうれん草 にんじん・ほんしめじ	うすくちしょうゆ・食塩 板こんにやく こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
12	火	ハンバーガー 洋風スープ なし	牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ かつお削り節	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・レタス・スイートコーン 日本なし	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
13	水	ごはん みそ汁 鯖の南蛮漬け カレー粉ふき芋	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 まさば・ホイップクリーム クリームチーズ	米・薄力粉・車糖 じゃがいも・粉糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・レモン	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・カレー粉 ワンタッチシュー生地
14	木	ごはん 洋風スープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 ベーコン・パルメザンチーズ	米・さつまいも・じゃがいも 有塩バター マカロニ・スウェッティ・黒砂糖 車糖・なたね油	たまねぎ・ほうれん草・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・だし こいくちしょうゆ
15	金	ごはん みそ汁 豆腐のまり揚げ 鉄骨サラダ	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳 きな粉	米・ごま・かたくり粉・車糖 なたね油・ごま油 マヨネーズ	こまつな・にんじん・生しいたけ 根深ねぎ・ほしひじき・きゅうり キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
19	火	ひき肉カレー 味噌ドレサラダ フルーツポンチ	牛乳 ブドウゼリー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ	米・さつまいも・なたね油 車糖・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・なす ズッキーニ・赤ピーマン・こまつな キャベツ・きゅうり・スイートコーン もも缶詰・バインアップル缶詰 りんご・バナナ・みかん缶詰 ぶどう飲料・寒天	カレールーウ・こいくちしょうゆ 穀物酢
25	月	ごはん そうめん汁 鶏肉の味噌マヨ焼き おやさいサラダ	牛乳 ヨーグルトのスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・ヨーグルト	米・そうめん・ひやむぎ じゃがいも・マヨネーズ・ごま 車糖・なたね油・薄力粉 無塩バター	大根・ごぼう・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・たまねぎ・レモン	うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢 ペーキングパウダー
27	水	ごはん みそ汁 鯖の南蛮漬け カレー粉ふき芋	牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・プロセスチーズ かつお削り節	米・薄力粉・車糖 じゃがいも・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・レモン	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・カレー粉
28	木	しよいめし 打ち豆のみそ汁 ハンバーグ なし	牛乳 月見だんご 牛乳	普通牛乳・油揚げ・だいず かつお節・煮干し 淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏卵・絹ごし豆腐	米・車糖・パン粉・白玉粉 かたくり粉	生しいたけ・にんじん・ごぼう 大根・なめこ・こねぎ・たまねぎ 日本なし	こいくちしょうゆ 板こんにやく・料理酒・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース みりん風調味料



「滋賀県」

お月見

☆ 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
453 kcal	19.3 g	13.9 g	67.5 g	303 mg	1.9 mg	197 μg	0.33 mg	0.43 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・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ かえで組午後おやつ変更: 1日・15日「牛乳もち」→「ふかしもち」
4日・26日「ボンデケーキ」→「わかめおにぎり」
14日・29日「マカロニかりんとう」→「マカロニきなこ」
28日「月見だんご」→「ポテトもち」