



# 9月園だより

社会福祉法人ふれあいの森 東桂保育園  
令和6年9月1日発行 TEL 43-7185  
MAIL higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp

台風の上陸や接近にともない雨が続き気温が下がり急速に秋らしくなっています。園庭で見る虫もセミからトンボが多くなってきました。楽しかった夏はそろそろ終わりますが、夏のつどいやプール遊び、夏に自然体験やご家族で楽しく過ごした思い出等、たくさんの経験をしたお子さん達はひとまわりもふたまわりも成長したように感じます。秋という季節もおおいに楽しみながら、たくさんの経験を重ねていきたいと思ひます。

先日南海トラフによる大きな地震がありました。その後1週間は再震の危険があり警戒が続きました。幸い大きな地震はなかったものの、まだ安心できない状況です。いつ起こるか分からない災害に保育園の避難訓練の見直しや備蓄品の点検、補充なども進めています。また災害によりお子さん達が避難する時には、園のメールでお子さんの安全確認や避難場所(園内、駐車場、東桂小学校)等をお知らせしていきます。また道路や被災状況で保護者の方のお迎え困難も予想されますので、その場合はメールでお知らせ頂くか、園電話か、もしくは繋がらない場合は園携帯 070-1001-9564 に連絡してください。早めの登録をお願いいたします。

8月の避難訓練は予定通り、大月警察署生活安全課の警察官3名による不審者対応の訓練指導を受けました。お子さん達は先生の合図で園庭からお部屋へとても落ち着いて移動でき、各部屋の一角に静かに隠れられて避難できました。泣いてしまう子もおらずにとっても立派でした。不審者との対応は職員でしたが、警察官の迫真の演技で、職員も子ども達の命を守る為に一生懸命の対応をしたものの、本当に難しかったです。(その様子はお子さん達に見せない・聞こえない状態で行いました。)その後の集会で2歳以上児の園児は警察の方からお話を伺い『いかのおすし』の合言葉を教えて頂きました。お子さん達の安全教育を繰り返しおこない「危険から身を守る」ことを習得していきたいと思ひます。9月の避難訓練は「地震」10月は非常災害引き渡し訓練(10月11日)とありますのでご協力を宜しくお願いいたします。

続けて安全のお話ですが、福岡で軽自動車とバスの正面衝突により7歳と5歳の姉妹が亡くなりました。二人ともチャイルドシート使用ではなく、シートベルト着用による腹部圧迫によるものでした。少し大きくなっても150cmまで(9月よりJAFが推奨)はジュニアシート等で高さをあげることが必要です。ましてや乳児、幼児はチャイルドシートに座ることは必須となります。嫌がって座らないから、すぐそこだからと座らせないことは絶対にやめましょう。大人が出来る『命を守る大切な行動』です。お子さん達にも大事なことはしっかりお話を繰り返し伝えていき、理解して行動する、安全に気を付けようとするお子さんに育てていきましょう。

## ほけんだより

心身ともに夏の疲れが出やすい頃です。台風発生・接近のシーズンなので、気圧の変化で気管支等に影響を受けやすいお子さんは注意が必要です。朝晩と少しずつ涼しくなっていますので、寒暖差で体調を崩さないよう、衣服の調節にも気をつけていきたいですね。

### 8月発症した感染症

・新型コロナウイルス ・とびひ

夏に多い皮膚トラブルや、目の充血など数名見られました。心配な時は、受診後の登園をお願いします。

マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しているようです。発熱や倦怠感、咳等の症状があります。ひどくなると重症化して入院になってしまうこともあります。早めに受診をしましょう。

### 9月9日は救急の日

家の中で起こる事故で特に命にかかわるのが窒息で、0歳児が圧倒的に多いです。1歳からは、転ぶ・落ちることでの救急搬送が5～6割を占めます。家での事故を防ぐために見直しをしてみましょう。

**リビング**…ソファやベッドから落ちたり、たばこや玩具を飲み込んだりという事故がよくあります。

**キッチン**…炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所です。

**浴室**…残り湯に落ちたり、入浴中、目を離したすきに溺れたりする危険があります。

**バルコニー**…台などに上がって手すりをのり超える事故が、3歳以降急増します。室外機は手すりから60cm以上離して設置しましょう。※ボタン電池やたばこ、薬など危険なものは、手の届かない場所に保管しましょう。

### 靴の選び方

9月から運動会に向け、運動遊びも活発になっていきます。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかることがあります。靴を選ぶときには下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に0.5～1cmの余裕がある
- 横幅があっている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

※光る靴を履いているお子さんを目にしますが、中にボタン電池が入っています。履いてくる場合は、壊れていないかよく見てください。

## 9月生まれのおともだち

- 6歳のおともだち  
26日 みれいちゃん
- 4歳のおともだち  
2日 のあちゃん  
18日 はなちゃん  
29日 はなちゃん
- 3歳のおともだち  
2日 ゆきあちゃん  
16日 はくちゃん



月 日	曜 日	子どもの予定	園の予定
9月2日	月	①園開放「絵本の読み聞かせ」	
3日	火	②避難訓練(地震)	
4日	水	③森の活動 すみれ組・ひまわり組	給食委員会 小林
5日	木		教育研修会 井口
7日	土		非常時対応研修 天野
9日	月		園内研修 A『転倒などの怪我対応』
10日	火	④リトミック指導 さくら組	園内研修 B『転倒などの怪我対応』 職員検便
11日	水	⑤8月・9月生まれのお誕生会	
12日	木	④リトミック指導 すみれ組・ひまわり組	東桂地域協働のまちづくり推進会 天野
13日	金	⑥おじいちゃん・おばあちゃん参観	献立検討会議 監査書類提出締切日
16日	月	敬老の日	
17日	火	①園開放「祖父母へのプレゼント製作」 ⑧ほいくえんのお月見「おつきみだんごづくり」	
23日	月	秋分の日振替休日	
26日	木	⑦山梨県福祉保健部指導監査	
30日	月	10月園だより発行・出席ノート集計	ヒヤリ・ハット会議

※毎週水曜日パジャマのお持ち帰り金曜日は全員寝具等を持ち帰ります。

## おたより

- 2日(月)は園庭で遊びつつ、絵本の読み聞かせタイムもあります。17日(火)は祖父母へのプレゼント作りになっています。お知り合いに小さなお子さんがいらしたら、ぜひお誘いください。10月からは日にちを設けずに月曜日～金曜日の午前中いつでも遊べるようにしていく予定です。
- 地震の避難訓練です。防災頭巾や非常靴を自分で素早く着用する練習もします。体の成長が著しい頃です。靴のサイズも変わってくるかと思いますので、終了後ご家庭に持ち帰ります。サイズが合わない場合は履きやすいサイズに替えて、園に持たせてください。また1日は101年前関東大震災という大きな地震がおきた防災の日。それにちなんで非常食でもあるカンパンを2歳以上児で食べてみます。
- 久しぶりの森の活動です。ひまわり組・すみれ組がバスに乗って鹿留子どもふれあいの森に出かけます。まつぼっくりや木の実や花等探しながら、秋の自然の発見や気づきが沢山みつかることでしょう。森の服装と持ち物(着替え一式・水筒・軍手)を準備して9時までに登園してください。  
\*虫はまだ多いと予想されますので、虫よけ対策をお願いします。
- 10日(火)さくら組、12日(木)すみれ組・ひまわり組のリトミックです。季節の歌や音楽に合わせて、身体を動かして楽しめます。4・5歳児はスキップが出来るようになってきたお子さんが多くなり、嬉しそうにホールを回っています。さくら組は動物の曲の聞き分けが出来るようになり、曲に合わせて可愛い動物さんになっています。
- 歌やお楽しみプログラムを楽しんで、8月・9月生まれのお誕生児をお祝いします。お楽しみ給食は秋の食材や秋にちなんだお食事をお友だちと一緒にいただきます。
- お手紙でお伝えしている祖父母参観です。お子さん達もおじいちゃん・おばあちゃんと一緒に遊ぶのを今から楽しみにしています。人数制限はもうけませんので大勢の祖父母の方のご参加をお待ちしています。  
\*6日までに参加希望者名をお知らせください。
- 山梨県の指導監査が行われます。この日、お子さん達は通常に過ごします。保育や経理、処遇と園で行っていることをしっかり見て頂きます。監査による改善点は真摯に取り組み、健全な保育園を運営する為職員一同努力していきます。
- ほいくえんのお月見で「おつきみだんご」をつくります。おやつにみたらしだんごにさせていただきます。爪を切り髪の毛の長いお友だちはしっかりまとめてきてください。



### 今後の予定

10月 4日(金) 内科検診  
11日(金) 非常災害時引き渡し訓練  
12日(土) 親子運動会  
11月 9日(土) 東桂地区協働のまちづくり東桂文化祭  
4・5歳児ステージ発表参加 3歳以上児作品展示

\*ご家庭での行事が多い時期ですが、すみれ・ひまわり組はステージ発表の参加にご協力をお願いいたします。

### 森の服装

- ・長袖Tシャツ  
※手首が出るようならアームカバー
- ・長ズボン
- ・ハイソックス
- ・首にバンダナ
- ・日除け帽子
- ・底がしっかりした靴

虫除け対策もお願いします!



# 9月の献立

※おやつ欄の( )内は未満児に加わる食品

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2 30	月	豆とひじきの ご飯	・チキンとほうれん草のカレー ・大根サラダ ・オレンジ	・レーズンクッキー ・番茶 (クレーブ フルーツ・番茶)	・大豆・ひじき・鶏肉 ・バナナ・高野豆腐・卵 ・豆乳	・玄米 ・小麦粉	・ほうれん草・人参・玉葱 ・トマト・大根・きゅうり ・コーン・パプリカ・オレンジ ・レーズン	578 1.3
3 17	火	うどん	・豆腐のチーズつくね ・きゅうりのゆかり和え ・バナナ	・黒糖お麩ラスク ・番茶 (札幌・番茶)	・シラス・わかめ・煮干 ・鶏挽肉・豆腐・チーズ	・うどん ・片栗粉 ・麩 ・黒糖	・トマト・オクラ・人参・玉葱 ・きゅうり・ゆかりバナナ	563 1.9
4 18	水	さんまの 蒲焼丼	・小松菜の磯和え ・五目みそ汁 ・梨	・かぼちゃケーキ ・番茶 (クレーブ フルーツ・番茶)	・さんま・海苔・生揚げ・卵 ・豆乳	・玄米 ・小麦粉 ・片栗粉	・インゲン・小麦粉・もやし ・コーン・人参・大根・ごぼう ・ねぎ・梨・かぼちゃ	548 1.2
5 19	木	フランスパン	・豚肉のマーマレード焼き ・ブロッコリーと人参のサラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ	・おにぎり ・バナナ ・番茶 (ハナ・番茶)	・豚肉・ベーコン・鮭 ・青のり	・フランスパン ・マーマレードジャム ・玄米	・玉葱・ブロッコリー・人参 ・えのき・キャベツ・インゲン ・グレープフルーツ・バナナ	519 1.0
6 20	金	わかめご飯	・鮭の塩麹焼き ・蓮根のゴママヨネーズ ・みそ汁(里芋・葱・油揚げ) ・バナナ	・和風スパゲティ ・番茶 (札幌・番茶)	・わかめ・鮭・油揚げ・煮干 ・みそ・ベーコン・のり	・玄米 ・塩麹・ゴマ ・さつまいも ・スパゲティ	・れんこん・きゅうり・人参 ・ねぎ・バナナ・玉葱 ・ほうれん草・しめじ	530 1.7
7 21	土	ミートソース スパゲティ	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・リッツ ・バナナ・番茶	・豚挽肉・鰹節・わかめ ・煮干・みそ	・スパゲティ ・麩・リッツ	・人参・玉葱・ピーマン・小松菜 ・もやし・柑橘・バナナ	505 2.0
9	月	豆とひじきの ご飯	・コーンカレー ・フレッシュサラダ ・グレープフルーツ	・りんごの豆乳蒸しパン ・番茶 (ハナ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・チーズ・ハム・卵・豆乳	・玄米 ・じゃがいも ・小麦粉	・人参・玉葱・コーン ・ピーマン・キャベツ ・きゅうり・グレープフルーツ ・りんご	577 1.9
10 24	火	そうめん	・しゃぶしゃぶサラダ ・オレンジ	・お好み焼き ・番茶 (クレーブ フルーツ・番茶)	・卵・ツナ・豚肉・わかめ ・小麦粉・豆乳 ・魚肉ソーセージ・しらす ・鰹節・青のり	・そうめん ・ゴマ ・中華麺	・人参・ほうれん草・レタス ・きゅうり・トマト・オレンジ ・キャベツ・もやし・ねぎ	513 1.7
25	水	しらすご飯	・南関揚げの信田煮 ・もやしのナムル ・みそ汁(葱・じゃがいも・しめじ) ・バナナ	・カルピス寒天 ・番茶 (札幌・番茶)	・しらす・油揚げ・鶏挽肉 ・卵・わかめ・煮干・みそ ・寒天	・玄米 ・片栗粉 ・じゃがいも ・カルピス	・人参・インゲン・玉葱・もやし ・きゅうり・ねぎ・しめじ ・バナナ・みかん	518 1.7
12 26	木	人参パン	・たらのフライ ・キャベツときゅうりのゴマサラダ ・ミネストローネ ・オレンジ	・じゃこと豆腐の洋風お焼き ・グレープフルーツ ・番茶 (クレーブ フルーツ・番茶)	・たら・卵・ベーコン ・豆腐・しらす・チーズ ・青のり	・人参パン ・小麦粉・パン粉 ・ゴマ ・玄米	・キャベツ・きゅうり・人参 ・玉葱・ピーマン・トマト ・オレンジ・グレープフルーツ	542 1.9
13 27	金	そばろご飯	・ちくちくキャベツのカレー炒め ・卵焼き ・みそ汁(わかめ・麩・豆腐) ・バナナ	・ふかしもち ・するめいか ・番茶 (札幌・番茶)	・鶏挽肉・ちくちく・卵 ・チーズ・豆腐・わかめ ・煮干・みそ・するめいか	・玄米 ・じゃがいも ・麩 ・さつまいも	・キャベツ・人参・ピーマン ・玉葱・バナナ	569 1.9
14 28	土	焼きそば	・スティックきゅうり ・みそ汁・柑橘	・ビスケット ・バナナ・番茶	・魚肉ソーセージ ・わかめ・煮干・みそ	・中華麺・ゴマ・麩 ・ビスケット	・キャベツ・玉葱・人参・もやし ・ピーマン・きゅうり・柑橘 ・バナナ	447 1.8

## お食事だより

保育園での一日の	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.09	19.09	1.89
提供栄養量	547kcal	20.19	16.29	1.39

暑さはまだ続いていますが、夜は肌寒さを感じる日が増えてきました。8月はお子さんたちが育てた野菜がたくさん収穫でき、夏野菜を十分に味わうことができました。9月は秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしていきましょう！

旬の食材で、久しぶりの提供になる食材です。アレルギーの新規発症を防ぐためあらかじめご家庭で食べていただくご協力をお願いします。

- ・さんま…小骨に注意してください)
  - ・りんご・梨…誤嚥や窒息に繋がりにくい食材のため、注意してください)
  - ・里芋…窒息に繋がりにくい食材のため、小さめに切ってください)
- ※変化があった場合はすぐに園に連絡してください。連絡のないお子さんには給食に上記の食材を使用した食事を提供します。

「非常食の備え」備蓄に便利なアルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充する「ローリングストック法」を利用すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。  
\*保育園では、お米や水、アルファ化米、野菜類、果物缶、ベビーフード、お菓子などを災害時に備え備蓄しています。



「魚は成長期の体をつくる栄養がいっぱい！」魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

### ☆魚のにおい消しポイント

塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、臭みを消せます。新鮮な魚を使うことも大切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、衣をつけて揚げたり、甘辛だれやソースをつけてあげたりすると、食べやすくなります。



### ♪お誕生会♪ 9月11日(水)

- ・鮭ご飯
  - ・豆腐ナゲット
  - ・ブロッコリー&コーン
  - ・さつまいもスティック
  - ・みそ汁
  - ・オレンジ
- おやつ  
・リッツ  
・バナナ豆乳

### ♪十五夜♪ 9月17日(火)

- ・人参とツナの混ぜご飯
  - ・お月見ハンバーグ
  - ・里芋の甘煮
  - ・みそ汁
  - ・うさぎりんご
- おやつ  
・みたらしだんご

# クラスだより

## ひまわり組

この夏は天気にも恵まれ、プールをたっぷり楽しみました。「今日はプール入れる?」「今日はどのくらい深い?」と毎日朝イチで確認するほど楽しみなひまわり組。ワニさん泳ぎは全員がばっちり出来るようになり、お友だち同士で競い合うように頭も全部水中に潜ってみたり、ビート板でバタ足をしてみたり、プールの中で出来ることがどんどん増えていきました! 事故なく無事終わられ安心してます。9月もまだまだ暑さが続きそうですが、運動会の取り組みが始まります。鉄棒やダンス、かけっこなど多くのことに挑戦し、運動会を通して更に成長するひまわり組が今から楽しみです!

## さくら組

お盆が過ぎ気候は段々秋に近づいてきました。お盆休みは楽しかったことがたくさんあったようで保育園でもたくさんお話してくれました。春までのさくら組は、私が一番に並びたい! 僕がこのおもちゃを使いたい! などお友達と口論になることが多かったのですが「一緒に行こう?」「先に行っていていいよ」「終わったら次貸してね」など自ら言えるようになってきました。自分の思いだけでなくお友達の気持ちにも気が付くようになり、どのように伝えたらいいのか考えられるようになり成長を感じています。優しさの連鎖にしていきたいですね。秋はどんなさくら組が見られるか楽しみです♪

## つくし・めばえ組

暑い日が続きますね。先月は体調を崩してしまった子が多く、一人ひとりの体調に合わせプール遊び、タライでの水遊び、シャワー浴、清拭と活動を分けて取り組んで来ました。あまりプール遊びは行えませんでした。パジャパジャと水面を勢い良くたたいて水しぶきを楽しんだり、ワニさんになって足をバタバタさせたりダイナミックに楽しみました。お部屋ではお野菜をチョッキンと包丁で切ってはお皿にのせてごちそうするなど皆でゆったりとおままごとを楽しみました。これから一日の気温差が激しい季節になりますが、体調管理を行いながら元気に過ごしていきたいと思えます。

## すみれ組

「みて! おおきい!」「おいしそう!」とても小さな種から育てた人参をカレークッキングに使う為収穫した時の事です。最初は人参を土から引き抜くことさえままならなかったすみれ組さんでしたが、立派に育った沢山の人参を丁寧に洗う姿はまるでちいさなお母さんでした。クッキングの日は慣れない包丁に苦戦しながらも自分達で作ったカレーは格別だったようで、日頃カレーが苦手なお友だちもほおぼって食べていました。子ども達が楽しんだプール遊びも終わりを迎えたのですが、ビート板で進めるようになり、バタ足が出来るようになったりと1人ひとりの成長が感じられました。来年の夏が楽しみです!

## たんぼぼ組

暑い日が続く中、たんぼぼ組のお友だちは元気いっぱいたくさん汗をかきながら遊んでいます。今年はたくさんプールに入り、大きなプールにも怖がることなく「大きなプールがいい!!」というほど存分に楽しむことができました。毎日のプールの準備をありがとうございました。

最近、通園バックやパジャマを畳む練習を始めました。「はんぶんこ、はんぶんこ」と言いながら頑張っています。少しお手伝いをしようとする「やる!」と自分で最後までやり遂げることが増えてきました。とても嬉しいことです。時間にゆとりを持って「自分で!」の気持ちを大切にしていきたいと思えます。

2024 Nursery school pool play Very pleasant memory!



## ♪9月のうた♪

3歳以上児...「むしのこえ」  
ひまわり組...「ともだちさんか」  
すみれ組...「にんげんっていいな」  
さくら組...「とんぼのめがね」  
たんぼぼ組...「大きな栗の木の下で」  
「まつぼっくり」  
つくし組...「大きな栗の木の下で」  
めばえ組...「ちょちょちあわわ」