

9月

光洋こども園だより

さあ2学期のスタートです！1号認定のお友だちも登園して、久しぶりに子どもたちが揃います(^^)／

9月はばらグループのKOYOスポーツフェスタを予定しています。親子でスポーツを楽しめる内容となっています！どうぞお楽しみに～♪

そして、今月は「十五夜」「糸満大綱引き」「敬老の日」など秋ならではの大切な行事もあります。子どもたちと季節ならではのあそびも楽しんでいきたいと思います。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



＜お知らせとお願い＞

- ◆令和7年度の現況届の提出は9/30（月）までとなっています。光洋こども園事務所まで提出をお願いします。（ばら・ひまわり対象）
- ◆9/27（金）にばらグループのスポーツフェスタを予定しています。詳細は8/21のコドモンからのお手紙をご覧ください。
- ◆9/2～24日まで、沖縄女子短期大学（2名）の実習生が来ます。
- ◆欠席や遅れて登園の場合は、遅くとも9時までに連絡をお願いします。コドモンより記入、電話連絡どちらでも構いません。連絡がない場合は園から確認の連絡をすることもありますのでご了承ください。



園庭改造 part2

5月よりスタートしている園庭改造！
緑豊かな「るこう草」や色とりどりのお花が咲き始めました。
ハーブの香りもいい感じですよ！

お水いっぱいかけよ～



お花のたねを収穫中



ご意見・ご要望先月はありませんでした。ご意見・ご要望がありましたら玄関にご要望箱を設置していますのでご利用下さい。

社会福祉法人はなかが福祉会
光洋こども園
糸満市西崎町3丁目7番地14号
携帯電話080-2794-8105
TEL098-992-1888
令和6年8月31日配信

今月のねらい

- ・生活の流れを大事にし安心して過ごす
- ・様々な運動遊びを通し、意欲的に自分の力を発揮する

行事予定



1日	(日)	
2日	(月)	2学期始業式(式服登園)
3日	(火)	
4日	(水)	体育あそび
5日	(木)	
6日	(金)	
7日	(土)	職務会/園内研修
8日	(日)	
9日	(月)	
10日	(火)	
11日	(水)	誕生会
12日	(木)	
13日	(金)	
14日	(土)	避難訓練
15日	(日)	
16日	(月)	敬老の日(休園)
17日	(火)	空手(でいご)/糸満大綱引き
18日	(水)	弁当会
19日	(木)	
20日	(金)	スポーツフェスタリハーサル(ばら)
21日	(土)	
22日	(日)	秋分の日(休園)
23日	(月)	振替休日(休園)
24日	(火)	
25日	(水)	
26日	(木)	不審者訓練/尿検査配布
27日	(金)	スポーツフェスタ(ばら)
28日	(土)	
29日	(日)	
30日	(月)	習字(でいご)

10/1 (月) 10/2 (火) 尿検査回収日
10/16 (水) 弁当会
10/17 (木) 内科検診
10/18 (金) ばらスポーツフェスタ(予備日)
10/19 (土) スポーツフェスタ(ひまわり、でいご)/職務会
10/21 (月) 1号認定振替休日(ひまわり、でいご)





ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
2 げ つ	ごはん さかなのかれーこあげ だいこんずしに ★すばげていさらだ ほうれんそうのみそしる	くずもち(4こ)	ほき ぶたみんち ★しろはむ	ごはん すばげてい ★まよねーず じゃがいも こむぎこ かたくくり だいこん だいずあぶら	だいこん きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし ほうれんそう	17 か	ごはん ★てりやきはんぱーぐ ★びーふんそてー おつきみでざーと はくさいのすましじる	★ちよこちづすこーん	★はんぱーぐ ★べーこん あぶらあげ	ごはん びーふん にんじん びーまん はくさい さとう だいずあぶら	
3 か	ごはん ちきんのごまみそやき(2まい) ごぼういために ★もやしちゅうかあえ えのきのすましじる	★ぶるーべりーすこーん	とりもにく ぶたこまにく ★しろはむ	ごはん さとう ごまあぶら だいずあぶら	なごねぎ ごぼう にんじん いもこんにやく もやし きゅうり えのきたけ	18 す い	弁当会 	★きやらめるくつきー			
4 す い	★ひやしちゅうか だいがくいも(2こ) たまねぎのちゅうかすーぶ	じゅーしーおにぎり	★しろはむ ★きんしたまご	ちゅうかめん さつまいも さとう くるごま	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし	19 も く	ごはん ぶたにくのおいすたーい ★じゃーまんぼてと こまつなのすましじる	★ぴざとーすと	ぶたこまにく ★べーこん わかめ	ごはん じゃがいも だいずあぶら ごまあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ いんげん びーまん こまつな
5 も く	ごはん ★すぶた(2まい) ひじきいために ぐだくさんみそしる	★まーぶるけーき	★ぶたのからあげ ひじき さつまあげ ぶたこまにく	ごはん かたくくり さとう ごまあぶら だいずあぶら	にんじん あおびーまん たけのこ しいたけ たまねぎ こんにやく だいこん こまつな	20 き ん	ごはん ★かぼちゃころつけ ★ごーやーちゃんぶるー ばいんかん だいこんのみそしる	★ちーずまふいん	★べーこん ★たまご とうふ	★かぼちゃころつけ だいずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん ばいんかん だいこん ねぎ
6 き ん	あわごはん ★さかなのちーずふうみやき ちきなーいため みかんかん ふのみそしる	★ばななここあまふいん	ほき ★こならーず しーちきんとうふ わかめ	あわごはん うずまさふ だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ みかんかん	21 ど	★ちゅうかどん はるまき ごぼうのみそしる	★みにくりーむぱん	ぶたこまにく ★きんしたまご あぶらあげ	ごはん はるまき だいずあぶら ごまあぶら かたくくり	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん ごぼう
7 ど	たこらいす ★ちくわのいそべあげ とうがんのすましじる	★みにめろんぱん	ぶたみんち ぎゅうみんち たけこま ★たまご あおのり	ごはん さとう かたくくり だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし りんぴーず とまかん れたす とうがん	23 げ つ	ふりかえきゅうじつ 				
9 げ つ	ごはん ★みーとぼーるあまからに(3こ) ★ぱぱいやいりちー じゃがいものみそしる	★ういんなーろーる	★みーとぼーる ★べーこん わかめ	ごはん じゃがいも さとう かたくくり だいずあぶら	びーまん たまねぎ ぱぱいや にんじん にら	24 か	ごはん ★ほきのてんぷら ★にんじんしりしりー きりぼしだいこんのなむる しいたけのみそしる	★ちよこばななけーき	ほき ★たまご ★べーこん しーちきん さつまあげ	ごはん しろごま だいずあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら きりぼしだいこん きゅうり ねぎ しいたけ
10 か	ごはん はるさめのちやぶちえふうい ほうれんそうしゅうまい ★ひじきのふれんちあえ だいこんのすましじる	★いまがわやき(かすたーど)	ぶたこまにく ひじき ★しろはむ	ごはん はるさめ しゅうまい さとう しるごま	たまねぎ だんじん びーまん しいたけ きゅうり だいこん ねぎ	25 す い	ごはん ぶるこぎいため ★まからにそてー ★たまごのちゅうかすーぶ	★たこやき(3こ)	ぶたこまにく ★ういんなー ★たまご わかめ	ごはん まからに だいずあぶら	きやべつ いんげん たまねぎ びーまん ねぎ にんじん
11 す い	ごはん さばのみそに ★とうがんのそぼろあんかけ おくらのかかあえ えのきのすましじる	りんごぜりー	さば ぶたみんち ★かにかま しーちきんとうふ あぶらあげ	ごはん さとう かたくくり	とうがん ぐりんぴーず しいたけ おくら たまねぎ えのきたけ	26 も く	★おきなわそば やさいかきあげ ★ぶろっこりーのかれーまよあえ	いなりずし	さんまいにく ★たいまらまぼこ しーちきん	おきなわそば かきあげ ★まよねーず さとう だいずあぶら	ぶろっこりー かりふらわー きゅうり
12 も く	かれーらいす とんかつ だいこんのあまづあえ	★みにちーずどつく(2ほん)	ぶたみんち	ごはん じゃがいも とんかつ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんぴーず とうもろこし だいこん きゅうり	27 き ん	ごはん ★とうふかつ あおなとかのそてー なつとうみそ とうがんのすましじる	★こくとうむしぱん	こういか なつとう ぶたみんち	ごはん ★とうふかつ うずまさふ さとう だいずあぶら かたくくり	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ ねぎ とうがん
13 き ん	ごはん しろみぎかなふらい ★ふーちゃんぶるー ★まからにさらだ とうふのみそしる	たんなふあつくー	しーちきん ★たまご とうふ ★しろはむ	ごはん しろみぎかなふらい ふ まからに しろごま ★まよねーず	きやべつ もやし にんじん にら きゅうり とうもろこし	28 ど	まーぼーどん きやべつのごまあえ だいこんのみそしる	★みにべにいもぱん	とうふ ぶたみんち	ごはん しろごま ごまあぶら さとう かたくくり	たまねぎ にんじん しいたけ にら きやべつ きゅうり だいこん ねぎ
14 ど	びびんぱどん ひとくささみふらい ★たまごいりちゅうかすーぶ	★みにちよこぱん	きゅうにく ★たまご	ごはん ひとくささみふらい はるさめ しろごま かたくくり さとう ごまあぶら だいずあぶら	とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	30 げ つ	ごはん ちきんのみそあまから(2まい) ごもくきんぴら そうめんじる	★ぶちさーたーあんだぎー(4こ)	とりもにく ぶたこまにく	ごはん そうめん しろごま さとう だいずあぶら かたくくり	ごぼう にんじん れんこん ねぎ
16 げ つ	けいろうのひ 										

※ざいりよう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしよくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)





食育だより



日中はまだ暑い日が続きますが、暦は九月に入りました。これから「秋」本番が始まります。秋といえば、食欲の秋やスポーツの秋、読書の秋など、いろんな秋が楽しめます。みんなの食欲がアップし、好き嫌いをなくす良い機会になってくれるといいですね。

十五夜・中秋の名月



旧暦8月15日の夜には、月を愛でながら秋の収穫物を供えて感謝をする十五夜・中秋の名月の祭りが行われ、月と同じ形をしたお団子をお供えします。地域によっては、里芋やさつまいもなどの

「芋」もお供えしたりすることから「芋名月」とも呼ばれています。2024年の十五夜は9月17日です。

月見団子

十五夜のお供え物といえば、月見団子です。月見団子は丸い形で、満月に見立てたもので、無事に作物を収穫できたことへの感謝を表しています。



ススキ

ススキの見た目が実った稲穂に似ていることから、豊作を願ったり、ススキは切り口が鋭く、魔除けの効果があるという理由でお供えされます。



芋などの秋の収穫物



月見団子ではなく9月に収穫される、サトイモやさつまいもなどの芋類を、十五夜にお供えする地域もあります。かつて日本人の主食が芋類で、その頃はサトイモやさつまいもを十五夜にお供えしていたためその習慣が残っていると考えられます。芋類以外にも、クリやカキなど秋に収穫できる果物や野菜などをお供えすることも多いそうです。



和食のすすめ 『まごわやさしい』

「まごわやさしい」とは、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れるといわれています。これらを組み合わせることで、自然とバランスの取れた食事が出来上がります。日々の食事にちょっとプラスするくらいの気持ちで実践してみましょう。

ま

まめ



ご

ごま



わ

わかめ



や

やさい



さ

さかな



し

しいたけ



い

いも



* 食育レシピ *

納豆味噌

《材料（一人分）》

- ・ ひきわり納豆…… 2g
- ・ 豚ミンチ …… 6g
- ・ ねぎ …… 1g
- ・ さとう …… 0.4g
- ・ みそ …… 0.8g
- ・ みりん …… 1g
- ・ 油 …… 0.2g

《作り方》

- ①ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を敷いて、豚ミンチを炒める。
- ③豚ミンチに火が通ったら火力を弱め、味噌と納豆を入れて焦げないように混ぜ合わせる。途中でみりんを入れて混ぜ合わせる。
- ④ある程度混ざったら火を止め、さとうで味を調整してねぎを散らして完成★

※味噌・さとうはお好みで分量変更してください☆



2024年度 おきょうめい

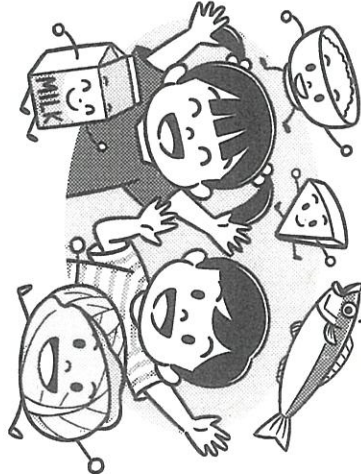
たのしくたべようニュース

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な

五大栄養素

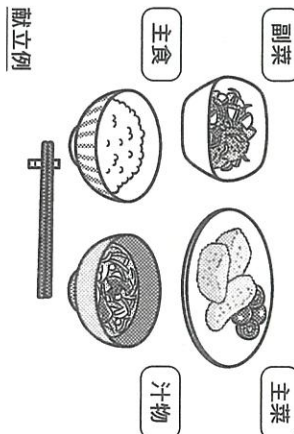
食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんばく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせて、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがとれます。

そのほか、素材やだしとうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせてみましょう。



献立例
主食：ごはん
主菜：白身魚のチーズフライ ミニトマト添え
副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー
汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを
毎食ととのえるのは
難しいです。



栄養バランスを1食ごとに考えるのではなく、できる限り1日単位で意識してみましょう。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食(補食)の中で、バランスをとるのえてみませんか。



3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって3つのグループにわけられます。「あか」のグループは体をつくるもとになり、「きいろ」のグループはエネルギーのもとになり、「みどり」のグループは体の調子をととのえるもとになります。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとれます。

あか おもに体をつくるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	みどり おもに体の調子をととのえるもとになる
おもな栄養素 たんばく質、無機質 魚・肉・卵・豆・乳製品・牛乳、乳製品・小魚・海藻	おもな栄養素 炭水化物、脂質 米・パン・めん・いも・砂糖・油脂類・種実類	おもな栄養素 ビタミン、無機質 野菜・きのこ・果物

※栄養は「おもに体の調子をととのえるもとになる」「みどり」のグループに分類することはありません。

ほけんニュース

9月9日は救急の日

子どものけがを防ぎましょう

乳幼児期は、転んだり、どこかをぶつけたりと、いろいろなけがをしやすい時期です。子どものけがを防ぐためには、けがにつながりそうな原因を取り除き、子どもに予防対策を伝えることが大切です。また、けがをしてしまった時には、応急手当などの対処をお願いします。



けがをしないために約束事を決めておきます

安全のために、危険なことやしてはいけないことを伝えて、子どもとの間でルールを決めるようにします。



はさみでけがをしないために	くちのなかのけがをしないために	ころんでけがをしないために
ひとにわたすときはとじたはをもつよ	はをみがくときははづしをくちにいれてあるいたりはしたりしないよ	くつのかかととはふまないよ
おとなのひとのいるところであつかうよ	うオーウやはしをくちにいれてあるいたりはしたりしないよ	- くつのペルトはきちんととめるよ - くつがきつくなったらおうちのひとにいうよ

子どもがしやすいけがの応急手当

切り傷・すり傷

水道水で傷口の汚れをしっかりと洗います。清潔なガーゼを当てて圧迫して止血します。その後、ばんそうこうや包帯などで固定しましょう。

打撲

頭の出血は傷口をガーゼで圧迫して安静に。手足の打撲はタオルで冷やします。

やけど

やけどをしたら、すぐに流水で20分間は冷やしてください。服の上から熱湯などを浴びた場合は、着衣のまま流水で冷やします。

こんな時は病院へ

大きい傷や深い傷がある。手や指が腫れて、痛みが強い。傷口に異物が残っている。

直ちに救急車を呼ぶ

頭：意識がおかしい。目の周りや耳の後ろにあざがある。けいれんしている。胸やおなか：強く痛がり顔色が悪い。肩で息をして苦しそう。呼吸が速い。手足：変形してその場所より先の色が悪く、触られた感覚がない。

こんな時は病院へ

面積が広い時：冷水で20分間冷やし、すぐに受診。顔や頭：指の関節：範囲が小さくても受診。
※医療機関が遠い場合は救急車を利用してください。

発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

小児救急電話

#8000

休日・夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいのか、判断に迷う時に、短箱電話番号#8000に電話すると、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

家の中での誤飲に注意!

直径39mmの円を通過するものは、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。複数の強力なネオジム磁石は、腸壁を挟んで穴を開けたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製の吸水ボールも腸閉塞の危険があります。また、たばこやお酒の誤飲もひどい中毒症状を起こすことがあります。これらの物は、子ども手の届かない、見えないところに保管しましょう。



遊びながらけがをしにくい体に

かけつやスキップ、ボール投げなどの遊びをすると、体の軸や運動能力が鍛えられ、転びにくくなります。楽しく遊びながら、けがをしにくい体をつくりましょう。

