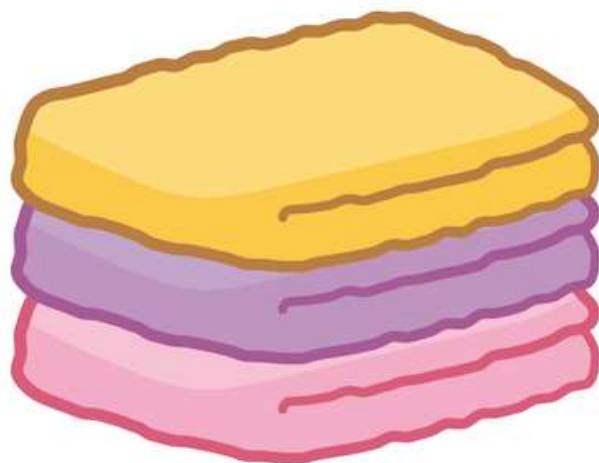


猛暑の8月でしたが、子どもたちはとても元気。体調をくずす事もなく心も体も大きく成長を感じる今日この頃です。

0歳児は、自分の興味がある物などへ自由にあちこちいけるのが本当に嬉しそうです。まだ、午前中に眠くなること前日の睡眠などから時々ありますが、常に動きながら力いっぱい遊んでいます。朝夕の合同保育では、2歳児のお兄さんお姉さんに興味津々。おままごとなどまねっこしながらあそびます。2歳児が並べたお料理を壊してしまい「だめだよ」と言われてしまう事もありますが、少しずついろいろなルールを学んでいくことでしょう。2歳児は、いろいろなことにじっくり取り組むようになりました。ひも通しをすると指先を器用に使って長くつなげることが出来るようになりました。汽車レール遊びでも、子ども同士「これやっていい?」「いいよ」なんて会話を耳にすると成長したなあと感心します。でもまだまだ自分の思いが先行しトラブルになることもあります。大人が「なかよくしなさい」というのではなく、「どうしたら楽しく遊べるかな?」と子どもたちと一緒に考えながら見守っていきたいと思います。日々成長する子どもたちです。今日はどんなことが出来るようになるかしら、どんな会話が聞けるかなと、楽しみに過ごしたいと思います。

## 9月の予定

- 2日(金) 引き取り訓練
- 10日(木) 身体測定
- 21日(水) 不審者訓練
- 26日(月) 0歳児健診



## 水遊びについて

9月も暑い日が続きそうですので、引き続き水着とタオルの準備をお願い致します。気温が低くなってきましたら水遊びは終了になりますが、しばらくは散歩の後汗を流す場合もありますので、タオルは毎日ご用意ください。

## 9月1日は防災の日です。

避難用持ち出し袋の用意はありますか？  
一例をご紹介します。



- ・折り畳み式水入れ
- ・おむつ
- ・おしりふき・お尻だけでなく体も拭けます。
- ・携帯用トイレ
- ・サランラップ→お皿に敷いて使うと節水に役立ちます
- ・身を守るもの（防寒用アルミ毛布、防災頭巾、ラジオつき懐中電灯・軍手等）
- ・食料・食器類（レトルトのおかゆ・防災用ビスコ・紙コップ・皿）
- ・衛生用品（救急セット・消毒液・マスク・歯ブラシ・ビニール手袋&袋・タオル・てぬぐい・トイレットペーパー等）
- ・東京都から配布された本「東京防災」（ハザードマップ付）

### 小さい子がいるご家庭の場合、

避難所よりも自宅で避難生活を送る方が、ストレスが少ないかもしれません。

子どもと一緒に自宅で避難生活を送るために最低限必要なアイテムのチェックリストです。

- ① 床の掃除ができるグッズ（軍手やハンドクリーナーなど電気がない状態で使えるもの）
- ② 明かりの確保（懐中電灯は一部屋にひとつずつ。手回しライトも便利だそうです）
- ③ 水の確保（お風呂にはお水を貯める！）& 節水の際に役立つグッズ（キッチンバサミやラップ、バケツなど）
- ④ 長期間保管できる& 調理が簡単な食糧& 機材（乾物やフリーズドライの食糧品、カセットコンロなど）
- ⑤ 現金（停電時はカード類が使えないので、一番頼れるのは現金）
- ⑥ 携帯電話の充電器（車をお持ちの方は車にも常備を）

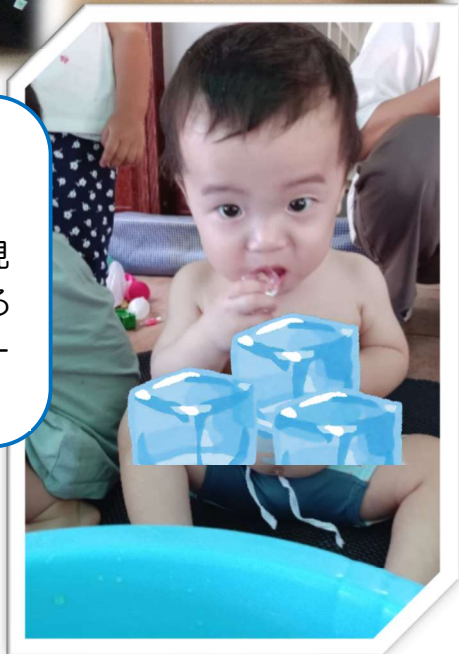
参考:「被災ママに学ぶ小さな防災アイデア40」  
アベナオミ



ほし組



ひとりが膝に座って  
絵本を読んでもらうと  
みんな集まって一緒に見  
ています。しましまぐる  
ぐるやだるまさんシリー  
ズがお気に入りです



部屋の小さなピアノが  
大好きで出すと、真っ  
先に弾いています。

つき組と一緒に氷遊びをし  
ました。手にのせて遊んで  
いるうちに思わずパクリ  
つめたかったかなあ



背中に手をまわして  
二人で遊んでる姿が  
可愛くて パチリ📷



はじめての砂場遊び



いってきまーす

# つき組



ベベでは初めてハサミを使って紙を切りました。ハサミは何をするものなのかはみんな知っていて、そして、お家ではもう使ったことがあるという子もいました。使い方の説明と、手を切らないように気を付けて扱うことを話し、いざハサミを手にとると凄い集中力で切っていました。ハサミを動かそうとすると、なぜか口も空いたり閉じたり手の動きと連動していて、真剣な思いがよく伝わってきました。

“サクッ”と切れるとやはり嬉しいようで一瞬ニッコリ笑顔を浮かべ、また、無言でハサミを動かしていました。

切ることを楽しんでほしかったので、一回で切り落とせるようにある程度はりのある色画用紙を細長くしたものを用意しました。裏にはあらかじめ両面テープを貼っておいて、切った後にシールにして遊びました。

見て！ハサミだよ

手にしただけでこの笑顔



↓一人でこんなにたくさん切れました！





何だろう？  
触ってみる??



### 寒天遊び

はじめは恐る恐る見て、指でツンツンと触って確かめ、納得すると握って寒天がつぶれる感触を楽しんでいました。



### こおり

真夏の暑さの日にはロックアイスに触ってクールダウン！ やっと氷を捕まえたのに、どんどん小さくなって、なくなって... 「どこいっちゃった？」と不思議そうでした。



### 色水遊び

赤・青・黄の三食の水をまぜて遊んでいると、メロンジュース、オレンジジュースとあっという間にジュース屋さんの開店です！



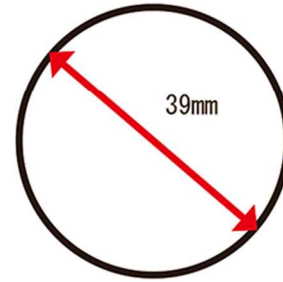


暑い毎日が続く中にも、日が落ちるのが早くなり季節が移り変わるのを感じます。新型コロナ禍で感染が拡大する度、繰り返しの報道が流れています。世界の先進国では日常を取り戻すことへ目が向けられてきました。長きに渡り、子どもたちは感染を少しでも減らすために大切な事も時に犠牲にしてきましたが一方基本的な感染対策は習慣化されてきました。これから将来に向け、大人がどうあるべきかを広い視野で考えていきたいものです。

## 家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ **0~6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**

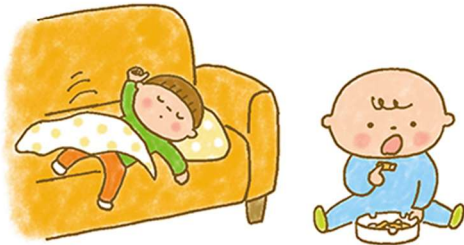
家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。



### 小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

### リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった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。

### 浴室



残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。

### ベランダ



台などによって手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。

## 頭の働きとビタミン

やる気が出ない、疲れやすい、朝なかなか起きられない、機嫌が悪い、落ち着きなく泣くことが多い、病気でなくてもこの様な状態になるのはビタミン B 不足の可能性があります。ビタミン B は脳内のブドウ糖をエネルギーに変えるのを助けます。VB6、VB1、VB2 が不足すると頭の働きが鈍り、気分が落ち込んでしまいます。VB6、VB12 は脳の神経細胞に多くふくまれている為『脳のビタミン』とも呼ばれています。

### VB1が豊富な食品

豚肉 玄米 胚芽米 海苔 タラコ  
ワカサギ さば ゴマ

### VB2 が豊富な食品

酵母 肉 牛乳 緑黄色野菜

### B6 が豊富な食品

肉、魚類 納豆 キャベツ バナナ 酵母

### VB12 が豊富な食品

肉、魚類 鶏卵 乳製品など

## 最近の傾向として

日本保育保健学会での最近の発表の中で今時の子ども達について 1) 社会性の未発達 2) 不十分な遊び 3) 忍耐の未発達、すぐにカッとなり、「キレる子ども」が増えている、という話がありました。自分本位、思いやりにない、我慢することを知らない、挨拶やマナーをまもることができない、等々、、、子ども達の様々な心の問題は、未熟な人間関係体験や生活体験などの不足が大きく関わっている、とされています。朝ごはんを食べない、寝るのが遅い、いつもイライラしている、余裕がない、すぐにメールやゲーム、インターネットをする、スナック菓子ばかり食べている、、、子供たちには「命を惜しむ心、相手を思いやる心」を伝える事が大切。新聞記事にも、日本人のマナーの悪くなった原因は、家庭でのしつけ、大人がマナーを守らなくなっているという意見を度々見かけます。大人が「しかり方」を学び、「助け合う姿やがまんする姿」を見せ、一緒に体験しやお話するなど、小さいうちからできることがあります。家族そのものが社会の基本です。大人の価値観や生き方が子どもに大きな影響を与えます。親にしか出来ない事もありますが、親だけでは出来ない事もあります。保育園でも社会の一員としてどんなサポートが出来るか一緒に考えて行きをいす。

食事で脳を活発にするには栄養素のバランスをとることが大事ですが、しっかり噛むことも忘れないようにしましょう。物を噛むことで、咀嚼筋が使われ、この刺激が脊髄を通して上位の脳にのぼり、脳幹、小脳、大脳新皮質を刺激し、脳の活用を高めるからです。又咀嚼により、口腔内感覚や味覚により脳が刺激されます。

## 新型コロナウイルス

(国立環境研究所生体リスク評価から)

人間にとっての現代天敵がまさに新興感染症ウイルス。膨大なエネルギーを蓄えている人間社会は格好の獲物。新興ウイルスが人間社会を襲ってくる現象は起こるべくして起こる自然の節理、新型コロナウイルスの出現も人為による環境破壊絶頂時代の申し子とっていいでしょう。自然からの搾取を続ける限り感染症はこれからも人間社会を脅かし続けると覚悟しなければなりません。人間社会に迫る危機はもはや回避の猶予はありません。人間社会を安心・安全なもの、後世に残すためにも私たち世代は「自然共生社会」に向けて社会変容と生活スタイル改革が求められています。

### 先月の子どもたち

ヒトメタニューモウイルス感染症にかかった子が7名、溶連菌感染症が1名でした。

### 世田谷区感染症週情報 報告が多かった順

- ① 手足口病
- ② 感染性胃腸炎
- ③ RSウイルス感

# パクパクだより 9月号

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いています。水分や食事をしっかりとって、十分な休息も忘れず元気に残暑を乗り切りましょう。

今月は災害時の非常食やローリングストックという備蓄方法について紹介します。

## ◎9月1日は防災の日◎

非常食には、水（1人1日3L×3日分）、アルファ米、缶詰、パン、ビスケット、チョコレートなどが挙げられます。災害時、子どもたちは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食だけでは心身を満たすことがむずかしいです。非常食として乾パンなどを備えることも大切ですが、子どもたちが日常的に食べ慣れている嗜好品を賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくことで安心です。



### \*ローリングストックとは\*

日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替える、という方法。

いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時も日常生活に近い食生活を送ることが出来ます。

園では、長期保存できる飲料水と乾パンのほか、乳児用菓子、0歳児用の粥、水で戻して調理に利用できる乾燥椎茸や高野豆腐などの乾物を定期的に購入し、常時ストックしています。

いざという時のための災害食や備蓄品をはじめとする防災セットについて、ご家庭でも確認してみてください。

## ～先月のレシピ～

### \*夕焼けおにぎり\* (子ども1人分です)

材料：

- ・米 ……30g
- ・にんじん…8g
- ・しょうゆ…1.6g
- ・酒 ……0.5g
- ・食塩 ……0.1g
- ・出汁用昆布…少し  
(入れなくてもOKです)

- ① 米を研ぎ、普段の水の分量を入れる。
- ② にんじんは、みじんぎりにしておく。
- ③ にんじん、しょうゆ、酒、食塩を入れ、最後に、出汁用昆布をのせ炊飯する。
- ④ 炊きあがり、昆布を取り除きよく混ぜたらできあがりです。

おかわりもよく食べ、もっと食べたい様子の子もいるくらい好評でした。

8月18日は、子ども達で握って食べました。



## \*パクパク写真館\*



### \*\*お昼\*\*

- ・雑穀ごはん
- ・青菜のチャンプルー
- ・くーぶいりちー（昆布の炒め物）
- ・とうがんのみそ汁
- ・バナナ

### \*\*おやつ\*\*

- ・ちんぴん（沖縄風クレープ）



沖縄料理を取り入れてみました。おやつがちんぴんは、ほとんどの子がおかわりをしました。黒糖の優しい甘さともちっとした食感が、子どもたちに大好評でした。



2022年		9月		献立表			ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町				
日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ		栄養価		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3時おやつ				
1	ロールパン	くだもの	ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	豆乳、牛乳、かき、鶏むね肉、卵、バター	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	米酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	433	kcal	
15	タルタルチキン南蛮						豆乳	たんぱく質	23.1	g	
29	ピクルス						プレーンクッキー	脂 質	18.7	g	
(木)	白菜のミルクスープ							カルシウム	217	mg	
2	さつまいもごはん	くだもの	七分つき米、さといも、さつまいも、片栗粉、黒砂糖、ごま	牛乳、豆乳、さんま、麦みそ、ゼラチン、きな粉	バナナ、かぶ、にんじん、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	452	kcal	
•	さんまのごま焼き						牛乳	たんぱく質	18.0	g	
16	里芋の白煮						黒蜜きな粉プリン	脂 質	17.1	g	
(金)	かぶのみそ汁							カルシウム	251	mg	
3	二色丼		七分つき米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、麦みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	432	kcal	
•	切干し大根の旨煮						牛乳	たんぱく質	18.9	g	
17	わかめのみそ汁						トマトクラッカー	脂 質	16.2	g	
(土)	くだもの							カルシウム	249	mg	
	麦ごはん	くだもの	米、七分つき米、もち米、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)	なし、トマト、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、だけのこ(ゆで)、干しいだけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、オysterソース、中華だしの素、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	456	kcal	
5	チンジャオロース						牛乳	たんぱく質	19.2	g	
	トマトナムル						中華ちまき風おこわ	脂 質	15.7	g	
(月)	豆腐のスープ							カルシウム	216	mg	
6	ミートスパゲティ		マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、小麦粉	豆乳、豚ひき肉、卵、バター、しらす干し、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、トマトピューレ、トウモロコシ、きゅうり、にんにく	ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、カレー粉	牛乳	エネルギー	423	kcal	
•	ちりめんサラダ						豆乳	たんぱく質	18.6	g	
20	冬瓜のスープ						ココアパウンドケーキ	脂 質	19.9	g	
(火)	くだもの							カルシウム	182	mg	
7	黒米ごはん	炒めなすのみそ汁	米、ホットケーキ粉、黒米、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、麦みそ、卵、チーズ、バター、ベーコン	バナナ、いんげん、たまねぎ、なす、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	433	kcal	
•	鶏のから揚げ	くだもの					牛乳	たんぱく質	19.4	g	
21	いんげんのごまあえ						ケーキサレ	脂 質	15.6	g	
(水)	ミニトマト							カルシウム	268	mg	
8	フランスパン	くだもの	フランスパン、七分つき米、もち米、小麦粉、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、きな粉、バター	かき、たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	507	kcal	
•	ポークチュー						麦茶	たんぱく質	17.8	g	
22	スピナチサラダ						二色おはぎ	脂 質	18.3	g	
(木)	コーンクリームスープ							カルシウム	209	mg	
9	雑穀ごはん	くだもの	米、小麦粉、しらたき	牛乳、さば、麦みそ、卵、バター、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	477	kcal	
•	さばのみそ煮						牛乳	たんぱく質	18.7	g	
30	干草和え						お月見いもち	脂 質	17.7	g	
(金)	かぼちゃのみそ汁							カルシウム	240	mg	
10	雑穀ごはん	くだもの	米、小麦粉、マヨネーズ、油麩	牛乳、鶏ひき肉、バター、麦みそ	りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、干しいだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	430	kcal	
•	れんこんつくね						牛乳	たんぱく質	17.2	g	
24	野菜のみそマヨディップ						ショートブレッド	脂 質	16.0	g	
(土)	おふのすまし汁							カルシウム	206	mg	
12	海苔の佃煮ごはん	くだもの	さつまいも、七分つき米、マカロニ、パン粉、押麦	牛乳、鶏ひき肉、麦みそ、卵、かつお節	なし、だいこん、ねぎ、なめこ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	422	kcal	
•	松風焼き						牛乳	たんぱく質	17.9	g	
26	さつまいもの甘煮						おかかマカロニ	脂 質	13.6	g	
(月)	大根となめこのみそ汁							カルシウム	219	mg	
13	きのこカレーうどん		干しうどん、さつまいも、米粉、はちみつ、ごま油、片栗粉	豆乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、かつお節	ぶどう、かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	446	kcal	
•	肉野菜炒め						豆乳	たんぱく質	18.2	g	
27	かぶの梅あえ						もっちりスイートポテト	脂 質	14.0	g	
(火)	くだもの							カルシウム	152	mg	
14	黒米ごはん	くだもの	さつまいも、七分つき米、片栗粉、黒米	牛乳、さけ、鶏ひき肉、麦みそ、バター	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳	エネルギー	446	kcal	
•	鮭の塩麴焼き						牛乳	たんぱく質	21.2	g	
28	なすのそぼろ煮						レーズンスコーン	脂 質	12.3	g	
(水)	ほうれん草のみそ汁							カルシウム	222	mg	
*仕入れにより献立を変更する場合があります。											
*雑穀には「もちぎび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。											