



8月は、うだるような暑さが続き、食欲の低下や、熱を出し体調を崩してしまう子ども達もいました。今年のお盆休みは、コロナ禍でいつもと違う事に配慮しながら、ご家庭でも過ごされたことと思います。「コロナが終われば、遠足行きたい!」「遊園地行きたい!」「サンタさんが病気にならずに保育園に来てくれるかな?」と子ども達なりに色々な我慢や、心配する様子が伺えました。

保育園では、プールが中止になりましたが、水遊び、シャボン玉、氷遊び、泥んこ遊び、ウォータースライダーなど、子ども達が開放的になれる夏の遊びを楽しみました。また幼児クラスでは、床の雑巾がけに取り組み、体力、体幹作りを今後も継続して続けていく予定です。

9月行事予定



7(月)	関西学院大学3年生 保育実習 17(木)まで
14(月)	身体測定週 18(金)まで
25(金)	誕生児紹介 各クラスでお祝いします
28(月)	避難訓練



すいか・みかん

雑巾がけの様子です。職員も一緒に取り組んでいます。足腕等すべてを使う全身運動です。絞る力もついてきました。終了後はしっかり手洗いをしています。

【お知らせ】

- ・ 関西学院大学より実習生の五井遥（こいはるか）さんが来ます。宜しくお願いいたします。実習の2週間前より健康管理表による健康チェックを行い提出してもらいます。
 - ・ 運動会、赤ちゃん遊びの会中止のお手紙を8/20に配布しました。今年度は、保育園での子ども達の姿をご覧頂く機会が減っています。引き続き、HP、お便り、写真の掲示などで子ども達の姿を発信していきますので宜しくお願い致します。
- 11月の行事（参観、懇談、個人懇談）は、感染状況などを見ながら再度検討してお知らせ致します。

【新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

1. 下記の状態になった場合は保育園へご連絡をお願い致します。
 - ア お子様やご家族が濃厚接触者に特定されたり、PCR検査を受けた場合
 - イ お子様やご家族が新型コロナウイルスに感染した場合
2. 連絡先
 - ① 平日・・・0797-23-3100（芦屋こぼとぽっぽ保育園）
 - ② 日曜日・祝日・・・080-3845-3545（緊急時携帯電話1）
 - ③ ①②が繋がらなかった場合 市役所代表番号 0797-31-2121
*③の場合、施設名、お名前、電話番号をお伝えください。子育て推進課より、折り返しお電話します。
3. お子様やご家族がPCR検査を受けた場合は、PCR検査の結果が出るまでは以下のように自宅待機をお願い致します。

陽性だった場合→保健所からの指示に従ってください。

陰性だった場合→陰性であった場合でも、保健所や医療機関に指示された期間は自宅での経過観察をお願いします。
4. お子様やご家族が濃厚接触者に特定された場合は、感染者と最後に濃厚接触をした日から起算して2週間程度登園を控えてください。（検査結果が陰性であっても2週間程度控えてください）

発熱や呼吸器症状がある場合は、症状が治まった翌日も登園は控え、自宅静養をお願い致します。

暑い夏、室内で体をたくさん動かして遊ぶ工夫をしています。
すいか組の体育遊びの様子です。



よじ登る・ぶら下がる・ジャンプ
するなど全身をたっぷり使って
遊びました。
順番を守る、友達とぶつからない
ように考えて行動する姿も見
られました。



夏の遊びを紹介します

ウォータースライダー



水鉄砲・シャボン玉



乳児テラス アンパンマンの噴水遊び



水のお布団



泡あそび



8/27 夏祭りごっこ

すいか組がこっそりと準備を重ねてきました。当日はお揃いのハッピーを着てお店屋さんを張り切ってくれました。



わなげ



小さいお友達にも優しく
接してくれたすいか
組です。

スマートボール



的当てゲーム

ほけんだより 9月号



日中はまだまだ暑い日が続いていますね。子どもたちは、汗ばみながらも日々元気いっぱい活動に取り組んでいます。夏の疲れも出やすい頃なので、十分な休息をとって、今後も元気に過ごせるよう生活リズムを整えていきましょう。

9月1日は防災の日

台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に内閣の閣議了解により制定されました。また、1982年からは、9月1日の「防災の日」を含む1週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」と定められています。

◇ 新型コロナウイルスの心配があるなかで災害が起きたら ◇

危険な場所にいる場合は避難するのが原則です！
さらに知っておくべき避難のポイント5つをご紹介します。

- 安全な場所にいる人まで避難所へ行く必要はない
安全が確保できる親戚・知人の家への避難も考える
マスク・消毒液・体温計はなるべく持参する
- 避難場所・避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村のホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外はの移動は、車も極めて危険！車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



9月9日は救急の日

救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせ、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、1982年に厚生労働省によって定められました。

◆ 覚えておくと便利な番号 ◆



☎ #8000 … 小児救急電話相談
急な子どものケガや病気について、小児科医師または看護師から緊急度の判断等、夜間・休日問わず対応してもらえます。



☎ #9110 … 警察相談専用電話
110番するほどの緊急性ではないが、日常生活で困ったことなどで警察へ相談することができます。



☎ 189 … 児童相談所共通ダイヤル
虐待通報の番号として知られていますが、子育てに関する悩み・相談にも対応できます。



気をつけよう！マスク熱中症

夏になると聞かない日はない「熱中症に気をつけましょう」というフレーズ。もう十分！と思われるかもしれませんが、今年の熱中症は例年のような対策だけでは防ぎきれません。今年は新型コロナウイルスの影響により、マスクを常時つけていることから発生するマスク熱中症にも気をつけなければなりません。マスク熱中症を防ぐ方法をいくつかご紹介したいと思います。



水分の摂り方は少量ずつを繰り返す

マスクをしていることで口渇感を得られにくいことから15~20分に1回など、時間を決めて確実に水分補給を行うのが効果的です。



朝食にお味噌汁を！！

人は就寝中も汗をかくため、起床時の体の水分はかなり減少しています。そのうえ朝食を抜いてしまうと、水分補給が十分でないため、マスク熱中症を起こしやすくなります。

お味噌汁は塩分・水分ともに摂取でき熱中症予防に最適です！



マスクの色

街中でもよく見かける黒マスクですが、白いマスクとは表面温度が10度も高いつてご存じでしたか？お外にお出かけの際にはこれだけでも熱中症のリスクが高まるため、なるべく白いマスクや薄い色のマスクを選んでください。



マスクの素材

不織布・ガーゼ・布・ウレタンなど、マスクの素材も多種多様です。ウイルスを防ぐのに適している素材は不織布です！しかし、熱が籠りやすいことが難点です。運動に適しているのは、熱の籠りにくいウレタンです。それぞれ用途に合わせて素材も使い分けると良いでしょう！

皮膚トラブルについて

汗疹やとびひ、乾燥による皮膚トラブルなどがみられてきています。

肌の清潔を保つことが1番重要ですが、皮膚症状から疾患につながることもあるため注意が必要です。感染性のトラブルはもちろんのこと、お子さまにとって不快感を伴う皮膚症状がみられる場合は、医療機関受診して頂けたらと思います。

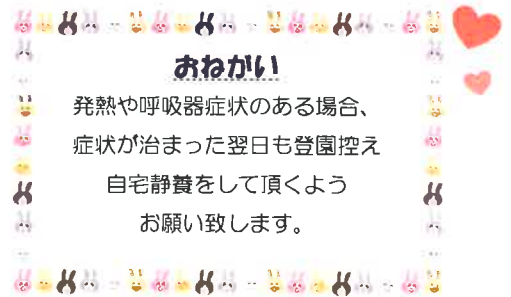
園でも必要時、塗り薬を医師の処方があれば塗布できますのでご相談ください。

※ 市販薬は対応できませんのでご了承ください。



おねがい

発熱や呼吸器症状のある場合、
症状が治まった翌日も登園控え
自宅静養をして頂くよう
お願い致します。



梅雨が明け、今年は猛暑が続いています。時間を決めて少しずつ水分を摂りましょう。
まだまだ暑さは続きます。食べやすいメニューを取り入れ3食きちんと食べ、睡眠を十分にとりましょう。
夏野菜もたくさん収穫できました。苦手なものでも自分で育てたものは特別なようでも食べてくれました。
また秋にはたくさんさつまいもが収穫できるといいなと思います。
水遊びの後は梅ジュース・誕生日会にはしそジュースも飲みました♡
夏祭りごっこもあり、みんな遊んだ後は冷たいようかんと梅ジュース飲んでのどをうるおしました。

【 お月見 】

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などといわれます。
特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。当時は月を見ながら和歌を詠み、その出来をみんなで評価しあって酒を飲んで楽しみました。今年は10月1日がお月見になります。

☆ お月見にまつわる食べもの

月の見える所にすすきを飾り、月見団子、
さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。

今年は給食室でお月見団子を作ります。



【 スプーンとおはし・お茶わんの持ち方 】

こどもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがります。初めは手づかみ、そしてスプーンを食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳半にかけてとも言われています。また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。（個人差があります）

保育園ではスプーンの持ち方が上手になってきた4歳児クラスの夏ぐらいから練習します。

みかん組さんは、毎日決まった時間おはしを持って給食食べています。

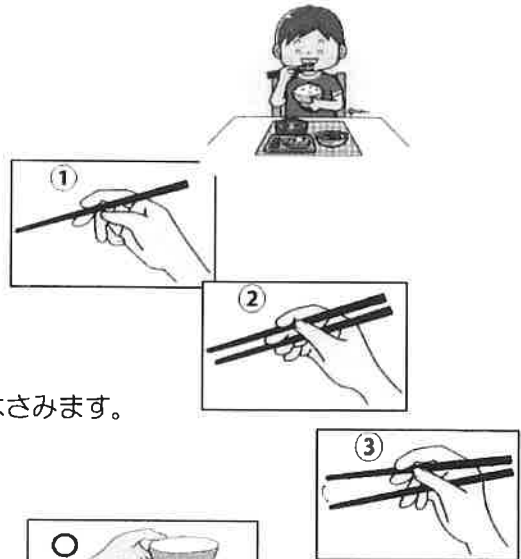
お箸はいつから持ち始める??

お箸を持つ目安として

- スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしていること。
- 子どもが箸を持つことに興味や意欲があること。
- 自分で食べようと、食事に意欲や関心を持っていること。

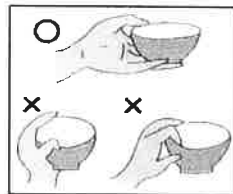
お箸の正しい持ち方

- ①箸1本を、中指・人差し指・親指の3本で持ちます。
- ②薬指の爪の横に当たるようにもう1本の箸を入れ、親指の付け根ではさみます。
- ③上の箸を動かして開いたり閉じたりします。



お茶碗の正しい持ち方

- ①大人と子どもと左手で握手をしてみます。
- ②子どもの手をそとはずして、そのまま手の上にそっとお茶碗を置きます。
- ③お茶碗のふちに親指をかけます。



9月1日は防災の日です

食品の備蓄は大丈夫ですか？いざという時のために最低3日分の食料と水は備えておきましょう。普段から日常的に利用する食品を多めに購入して、循環させながら備える方法も活用してください。保育園でも備蓄しています。期限が近づいてきたクッキーを先日おやつで出してみました。



☆給食こんだて☆



こはとほっほ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	火	ごはん 鶏肉のじモン漬げ焼き 卵の花 キャベツとコーンのおかか和え お味噌汁	ごはん 鶏肉 レモン汁 醤油 砂糖 おから 人参 玉ねぎ 青ネギ 干椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒 キャベツ コーン ちくわ しめじ 鰹節 醤油 砂糖 大根 さつまいも 麩 えのき 味噌	お菓子 牛乳 フルーツ	
2	水	ひじきじゃこごはん さわらの照り焼き じゃが芋といんげんの煮物 わかめと白菜の甘酢和え おすまし	ごはん ひじき 人参 ちりめんじゃこ 醤油 酒 みりん 塩 さわか 醤油 砂糖 酒 じゃがいも さやいんげん 人参 ウインナー 醤油 砂糖 みりん わかめ 白菜 えのき ちくわ 酢 砂糖 キャベツ かぼちゃ 青ネギ 生しいたけ 味噌	2日 お菓子 16日 さつまいものソフトクッキー 牛乳 フルーツ	さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 牛乳
3	木	ごはん カレービーフン炒め さつまいもの甘煮 ひじきの胡麻和え 卵スープ	ごはん ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ カレー粉 醤油 みりん 塩 油 さつまいも 砂糖 みりん 醤油 ひじき 白菜 人参 ちくわ 醤油 砂糖 胡麻 大根 白ネギ 豆腐 醤油 塩	3日 17日 お菓子 牛乳 フルーツ	ホットケーキミックス 豆乳 いちごジャム
4	金	ごはん 鯖の味噌煮 五豆 かぼちゃのヨーグルトサラダ おすまし	ごはん 鯖 生姜 醤油 味噌 砂糖 酒 水煮大豆 人参 昆布 干し椎茸 こんにゃく 醤油 砂糖 みりん かぼちゃ ヨーグルト レーズン 砂糖 マヨネーズ こしょう じゃがいも キャベツ 豆腐 しめじ 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	食パン はちみつ チーズ トースト
5	土	キャベツとツナのマヨそば飯 さつまいもサラダ 大根おかかスティック おすまし	米 ゆで中華麺 キャベツ ツナ 人参 しめじ マヨネーズ 醤油 塩 コンソメ さつまいも 人参 コーン 砂糖 マヨネーズ 大根 鰹節 醤油 砂糖 ワカメ 白菜 なす 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	
7	月	ごはん 鮭のムニエル ひじき煮 キャベツとブロッコリーのみそマヨ和え お味噌汁	ごはん 鮭 小麦粉 トマト 玉ねぎ オリーブ油 酢 ハセリ 醤油 メールシロップ こしょう ひじき 人参 油揚げ 生椎茸 醤油 砂糖 みりん キャベツ ブロッコリー しめじ ちくわ 味噌 砂糖 マヨネーズ さつまいも なす 玉ねぎ なめこ 味噌	7日 鮭のラスク 30日 お菓子 牛乳 フルーツ	鮭 砂糖 バター
8	火	麻婆茄子丼 ほうれん草のツナ海苔和え かぼちゃの胡麻煮 トマト おすまし	ごはん 豚ひき肉 なす 木綿豆腐 白ネギ 生椎茸 生姜 味噌 醤油 砂糖 にんにく 片栗粉 ほうれん草 人参 ツナ えのき 海苔 醤油 砂糖 かぼちゃ 砂糖 みりん 醤油 胡麻 トマト さつまいも 大根 麩 えのき 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	鮭のラスク 29日 鮭のラスク 砂糖 砂糖 バター
9	水	ごはん レンコンバーグ チンゲン菜ともやしのナムル 金時豆 お味噌汁	ごはん 豚ひき肉 れんこん 玉ねぎ パン粉 醤油 みりん 塩 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン 胡麻油 砂糖 醤油 金時豆 砂糖 塩 なす 人参 かぼちゃ しめじ 塩 醤油	焼きそば 牛乳 フルーツ	中華麺 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ウインナー 塩 ソース 醤油 塩 鰹節 青のり こしょう マヨネーズ
10	木	ごはん タンポポニチキン 高野豆腐煮め煮 大根とじゃこのおからサラダ 卵スープ	ごはん 鶏肉 玉ねぎ ニンニク ヨーグルト ケチャップ カレー粉 醤油 塩 高野豆腐 人参 油揚げ 系こんにゃく 生椎茸 醤油 砂糖 酒 水煮大豆 人参 大根 きゅうり ちりめんじゃこ マヨネーズ 砂糖 卵 じゃがいも 豆腐 もやし 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	
11	金	肉味噌冷やしうどん ネギ卵焼き オーロラサラダ おからブロッコリー	ゆでうどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 白ネギ 生姜 なす おくら 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 みりん 塩 卵 青ネギ 人参 ひじき 醤油 砂糖 胡麻油 キャベツ ウインナー 人参 きゅうり マヨネーズ ケチャップ 砂糖 塩 ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節	お菓子 牛乳 フルーツ	かぼちゃ豆乳餅 きな粉 砂糖 塩
12	土	コーンクリームパスタ ブロッコリーのツナ和え かぼちゃの甘煮 おすまし	スパゲティ 玉ねぎ ウインナー ほうれん草 しめじ コーン コーンクリーム 豆乳 塩 コンソメ 小麦粉 ブロッコリー ツナ きゅうり エノキ 醤油 砂糖 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 青ネギ 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	
14	月	ゆかりごはん 鶏肉と大豆の煮物 切干大根とホリタン 人参の白和え お味噌汁	ごはん ゆかり 鶏肉 水煮大豆 白ネギ こんにゃく グリンピース 醤油 砂糖 酒 みりん 切干大根 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく ケチャップ ソース 砂糖 塩 油 人参 木綿豆腐 砂糖 味噌 胡麻 さつまいも キャベツ 玉ねぎ なめこ 味噌	お菓子 牛乳 フルーツ	



※手作りおやつの日、するめ、うるめ、昆布などの噛むおやつがつきます。

※噛みごたえのある食材を使ったメニュー(赤字表記)を週に2~3回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

行事食

25	お誕生会	お赤飯 さんまの甘酢がらめ 切干大根の炒め煮 春雨ツナサラダ お味噌汁	ごはん もち米 小豆 塩 さんま 片栗粉 油 醤油 砂糖 酢 ケチャップ 切干大根 チンゲン菜 エノキ 人参 醤油 砂糖 胡麻油 春雨 白菜 コーン ツナ きゅうり 醤油 砂糖 酢 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ なめこ 味噌	ケーキサレ 牛乳 フルーツ	小麦粉 ベーキングパウダー チーズ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ベーコン 卵 塩 こしょう オリーブ油
----	------	---	--	---------------------	--

※今月のフルーツは ぶどう・梨・柿 です

※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。

※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・カレールウ・食パン・ロールパン
(ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・ホットケーキミックスは乳成分なし)

※都合により、献立・食材が変更になる場合がありますので、よろしく願います。

25日のさんまは入荷がなければ、あじまたは白身魚に変更になります。



☆離乳食こんだて☆



※献立は中期食を目安にしています。それぞれの子ども の成長段階に合わせて調節します。(味付けは10か月ごろから開始)
 ※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。
 ※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。

こぼとぼっぼ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	火	白かゆ ささみのあんかけ キャベツと玉ねぎの煮物 さつまいもサラダ お味噌汁	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 さつまいも 人参 だし汁 大根 さつまいも 味噌	お菓子	
2	水	ひじきかゆ かれのいのあんかけ じゃがいもと白菜の煮物 かぼちゃとキャベツの煮物 おすまし	ごはん ひじき だし汁 かれい だし汁 片栗粉 じゃがいも 白菜 だし汁 かぼちゃ キャベツ だし汁 キャベツ かぼちゃ 青ネギ 醤油	フルーツ 2日 お菓子	
3	木	人参かゆ 豚肉の野菜あんかけ さつまいもと白菜の煮物 白和え おすまし	ごはん 人参 だし汁 豚肉 玉ねぎ ピーマン だし汁 片栗粉 さつまいも 白菜 だし汁 豆腐 人参 だし汁 大根 白ネギ 豆腐 醤油	フルーツ ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳
4	金	白かゆ かれのいのあんかけ 大豆とかぼちゃの煮物 豆腐とキャベツの煮物 おすまし	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉 水煮大豆 かぼちゃ だし汁 豆腐 キャベツ だし汁 じゃが芋 キャベツ 豆腐 だし汁	フルーツ スティックパン	食パン
5	土	野菜かゆ	ごはん キャベツ 人参 だし汁	フルーツ お菓子	
7	月	さつまいもサラダ 大根とツナの煮物 おすまし	さつまいも 人参 だし汁 大根 ツナ だし汁 白菜 なす 醤油	フルーツ	
30	水	白かゆ 鮭のあんかけ フロッコリーとひじきの煮物 キャベツとさつまいもの煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 鮭 だし汁 片栗粉 フロッコリー ひじき だし汁 キャベツ さつまいも だし汁 さつまいも なす 玉ねぎ 味噌	フルーツ 7日 蒸しパン 30日 お菓子	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
8	火	豚ひき肉かゆ	ごはん 豚ひき肉 なす 豆腐 だし汁 片栗粉	フルーツ お菓子	
29	火	ほうれん草とツナの煮物 かぼちゃと大根の煮物 おすまし	ほうれん草 ツナ だし汁 かぼちゃ 大根 だし汁 さつまいも 大根 味噌	フルーツ 8日 お菓子 29日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
9	水	白かゆ やわらか肉団子 チンゲン菜ともやし の煮物 金時豆と人参の煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 ちんげんさい もやし きゅうり だし汁 金時豆 人参 だし汁 なす 人参 かぼちゃ 味噌	フルーツ 野菜かゆ	ごはん 玉ねぎ キャベツ 人参 だし汁
10	木	白かゆ ささみのあんかけ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ おすまし	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 高野豆腐 人参 だし汁 じゃがいも 水煮大豆 きゅうり だし汁 じゃがいも 豆腐 もやし 醤油	フルーツ お菓子	
11	金	うどんのくたくた煮	うどん 人参 玉ねぎ なす だし汁	フルーツ かぼちゃ豆乳餅	かぼちゃ 豆乳 片栗粉 きなこ
12	土	かぼちゃのひき肉あんかけ キャベツときゅうりの煮物 フロッコリーと人参の煮物 スパゲティのくたくた煮	かぼちゃ 豚ひき肉 だし汁 片栗粉 キャベツ きゅうり だし汁 フロッコリー 人参 だし汁 スパゲティ 玉ねぎ 人参 だし汁	フルーツ お菓子	
14	月	フロッコリーとツナの煮物 かぼちゃサラダ おすまし	フロッコリー ツナ だし汁 かぼちゃ きゅうり だし汁 大根 人参 青ネギ 醤油	フルーツ お菓子	
28	月	白かゆ ささみの大豆あんかけ 玉ねぎとピーマンの煮物 白和え お味噌汁	ごはん だし汁 ささみ 水煮大豆 だし汁 片栗粉 玉ねぎ ピーマン だし汁 人参 豆腐 だし汁 さつまいも キャベツ 玉ねぎ 味噌	フルーツ お菓子	

行事食



25	お誕生 金日会	青のりかゆ かれのいの人参あんかけ かぼちゃサラダ 白菜とツナの煮物 お味噌汁	ごはん 青のり だし汁 かれい 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ きゅうり だし汁 白菜 ツナ だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁	ほうれん草 蒸しパン フルーツ	小麦粉 砂糖 BP 豆乳 ほうれん草
----	------------	---	---	-----------------------	-----------------------

※今月のフルーツは りんご・ぶどう です。
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。