



2024・9月 園長 寺田 隆一

### 【夕涼み会】

夏の暑い盛りに、暑さを吹っ飛ばす夕涼み会が開催されました。年長は、鼓の練習に励み、年中・年少・キングの子どもたちは、踊りを何度も練習をしていました。当日は、総務委員会の方々をはじめ保護者様のご理解とご協力得て、おもちゃや食べ物の販売が行われました。盆踊りの衣装を身にまといながら踊る姿は、思い出の一枚にぴったりの時間でした。



### 【お泊まり会】



各園では、夏の風物詩であった「お泊まり会」を取りやめる園が多くなっています。背景には、運営上の多忙さ、食事準備や入浴場所の確保などがあるようです。本園では、親元を離れて一晩過ごす「どきどき体験」を通して、成長したお兄ちゃん、お姉ちゃんになってほしいと願いつつ実施しています。

【夢の中で、どのような風景を見ているのだろう】と、親だったら、先生だったら、笑みがこぼれ顔を近づけてしまう写真です。

### 【2学期は、行事が盛りだくさん】

10月：秋季大運動会 観劇会 秋の遠足（年少・年中・年長） おかいものごっこ

11月：みてみて素敵でショー（2号認定、1号認定）

12月：発表会（3号認定）、まっしろなふわふわ（おもちゃつき）

4月に進級、入園した子供たちは、5ヶ月が過ぎて成長した姿が見られるはずです。一つ一つの行事を楽しみしてお待ちください。

### <御礼>

7月の集中した各種イベントでは、保護者の方々の“ご理解とご協力”がなければ、子どもたちに楽しいひとときを提供することはできませんでした。保護者の方々のパワーを感じています。

ひと昔前は、子供会が盛んで“地域で夏祭りなどのイベント”が行われていました。今では、見かけなくなり寂しさを感じていました。幼い心に残るイベントして残していきたいと感じてました。

## <園長のちょこっとコラム>

教育現場では、「**非認知能力**」という言葉を目にする機会が多くなったと思いませんか？

非認知能力は、「数値化」することが難しい内面的なスキルです。一例としては、

【自己認識力】：やり抜く力、自己肯定感

【意欲】：やる気、集中力

【忍耐力】：ねばり強く頑張る力

【セルフコントロール】：自制心、理性

など、他にもあります。これからの時代は、【予測不可能な社会】と言われ、単に＜成績がよい＞だけでは、生き抜くことが難しい社会になると考えられています。

非認知能力を育てる一つに、本園の理念が役立ちます。

一人一人違う子どもの一つ一つの素晴らしい輝きを大切に考え、多くの経験の中から「じぶんいろ」を見つけられるよう全力を注ぎます。



## 今月の目標

◎個々や集団での運動遊びを楽しもう。

○運動会に向けて、個々や集団での力を発揮し、達成感を味わう。

## 学年の目標

年 長：仲間意識をもって、自分の力を十分に発揮し、運動や遊びに進んで取り組む。

年 中：友だちと関わりを広げながら、体を動かして遊ぶ心地良さを味わう。

年 少：体をのびのびと動かして遊ぶ楽しさを知る。

アリス：満3歳児→体を動かして遊ぶことを楽しむ。

満2歳児→好きな遊びをじっくり楽しむ。

満1歳児→保育者と一緒に体を動かす事を楽しむ。



## ★9月の行事予定★

|    |   | アリス組            | 年少・年中・年長組        |
|----|---|-----------------|------------------|
| 1  | 日 |                 |                  |
| 2  | 月 |                 |                  |
| 3  | 火 | 幼稚園が生まれた日       |                  |
| 4  | 水 |                 | 英語(長) 体力作り(中)    |
| 5  | 木 | 英語              | 英語(少) 公開保育       |
| 6  | 金 |                 | お茶道(長)           |
| 7  | 土 | 入園説明会(来年度入園児対象) |                  |
| 8  | 日 |                 |                  |
| 9  | 月 | 避難訓練            |                  |
| 10 | 火 |                 | 9月うまれ誕生会 園外保育(中) |
| 11 | 水 | 9月うまれ誕生会        | 英語(長) 体力作り(中)    |
| 12 | 木 | 英語              | 英語(少) チクタク・ティンク  |
| 13 | 金 |                 |                  |
| 14 | 土 |                 |                  |
| 15 | 日 |                 |                  |
| 16 | 月 | 敬老の日            |                  |
| 17 | 火 |                 | 英語(中)            |
| 18 | 水 |                 | 英語(長)            |
| 19 | 木 |                 |                  |
| 20 | 金 |                 | リハーサル①           |
| 21 | 土 |                 |                  |
| 22 | 日 | 秋分の日            |                  |
| 23 | 月 | 振替休日            |                  |
| 24 | 火 |                 | 英語(中)            |
| 25 | 水 |                 | 英語(長)            |
| 26 | 木 | 英語              | リハーサル② 英語(少)     |
| 27 | 金 | アリス親子遠足         |                  |
| 28 | 土 |                 |                  |
| 29 | 金 |                 |                  |
| 30 | 月 |                 |                  |

### 〈特記事項〉

#### 入園説明会のご案内

●7日(土)は、10時より、2025年度の入園説明会を行います。来年度入園を希望される方は、是非ご参加下さい。(受付 9:45～)  
※HPより予約をお願い致します。

●5日(月)は、職員研修として講師の利根川先生が来園されます。また、市内のこども園・保育園・学校職員・教育委員会の方々にも保育を公開していきます。

個人情報には、十分に気を付けて行います。宜しくお願い致します。

●20日(金)26日(木)は、幼稚園運動会のリハーサルになります。リハーサルの日は、給食です。

●今月は、実習生の学生の方々や、インターンシップで中高校生が来園しています。

●27日(金)は、アリス組親子遠足となり会津運動公園で開催されます。詳しくは、配布されますお手紙をご確認下さい。



### 【9月の子育て支援事業】

#### ★チクタクキッズ&ティンクルームのご案内★

☆12日(木)「園のお友だちと遊ぼう」(体験入園)

人数把握の為、事前の予約をお願いします。



キング組 のぎ るいと君

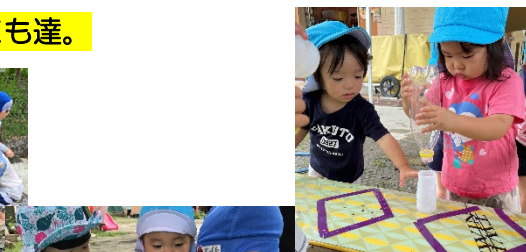




長期休業後や連休後に、生活リズムを取り戻すことに時間がかかる子がいます。しかし、1学期に培ってきた土台がありますので、優しく身守っていきましょう。

え・の・きのまど～こんなことしたよ！園をのぞいてみよう！～

#### 夏休み期間中の子ども達。



2・3号認定さんは、熱中症警戒アラートに気をつけながら、毎日水遊びや園庭遊びを思い切り楽しみました。

年長組は、お泊まり会を経験しました。ご家庭から離れてのお泊まりを頑張りました。

#### 2024年度 【秋季大運動会】のテーマは・・・「スーパーマリオブラザーズ」です！！！！

私たちは、日々の保育の中で『子ども達が主体的に活動すること』を大切にしています。しかし、行事になると、限られた練習時間・保護者の方からの目線等を気にして、保育者主導になってしまいがちになります。昨年の運動会では、多くのことを子ども達と話し合い・実行することを繰り返しながら、主体的に取り組む運動会を大切にしてきました。今年度も子ども達と作り上げることを大切にしています。その始まりとして、運動会のテーマ決定を全学年で進めてきました。

- ① 「運動会を行うにあたり、どんな準備をしていったらいいか？」ということをして1学期の終わりに各クラスで話し合いをしました。昨年の経験から年中・年長組からは、「テーマを決めたい」「前は美女と野獣だったけど今度はどうするの？」という意見が出ました。その声を拾い、みんなでテーマを決めよう！！と投げかけました。
- ② やりたいお話は、十人十色！！様々な意見がある為、やりたいお話を年中・年長組の各クラスで1つ決めてもらいました。ピーターパン組：「ピーターパン」、ジャック組：「リトルマーメイド」、ヘンゼル組：「ももたろう」、グレーテル組：「スーパーマリオブラザーズ」の4つがあがりました。子ども達には夏休み中に4つの話を2号保育の時間に先生と一緒に読んだり、「お家で読んでもらってね。」と伝えたりして夏休みに入りました。
- ③ 2学期が始まり、クラスごとに4つの話に触れ、どのお話が1番やりたいか？を個人投票で事前調査をしました。そして！！その結果を持ち寄っての全体集会を開きました。「ピーターパンのお話がいいな。という人はジャック組では何人でしたか？」と1つずつを各クラスに聞いていきました。

クラスとして決めたお話がいい！と気持ちを通した子、他クラスの意見を聞いて心が揺らいだ子がいました。結果として、スーパーマリオブラザーズを希望しなかった子にとっては、残念な気持ちはあると思います。しかし、全体会の最後は、決まったテーマに基づいてみんなで頑張っていくことを約束しました。



## ★鼓ドンドント涼み会アンケート結果★

夏休み初日の7月15日(土)に行なわれた太鼓ドンドント涼み会は、心配していた天気も味方をしてくれ、全園児で行うことができました。当日は、役員の方々のご協力のもとに山の出店数があり、賑やかな夏祭りとなりました。アンケートの結果をお知らせします。記述部分についてはいくつかを抜粋して掲載していることをご了承ください。

### ●全体の回答率 124 人中 74 人 (60%)

#### 設問1：店舗数はいかがでしたか？

- 多かった・・・70人
- 丁度良かった・・・4人
- 少なかった・・・0人

#### 設問2：全学年の開催はどうでしたか？

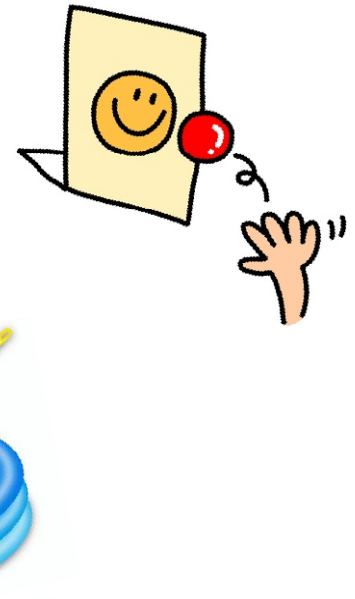
- 良かった・・・58人
- まあまあ良かった・・・13人
- あまり良くなかった・・・3人
- 悪かった・・・0人

#### 設問3：お買い物時間は適切でしたか？

- 長かった・・・54人
- 丁度良かった・・・20人
- 短かった・・・0人

#### 設問4：良かった店舗や次年度も開催してほしい店舗がありましたら教えてください。

- ・ひかるおもちゃが夜道に帰る際目印になり、安心して帰ることができました。また光るものがあると大変助かります
- ・かき氷の桃味に、子どもは大喜びでした！また来年もお願いします！
- ・シャボン玉つかみは外遊びで使えて実用的なので良いと思いました。
- ・光るジュースは子供達とても喜んでいて良かったです。
- ・唐揚げは美味しかったです。
- ・光るおもちゃ(蝶々3点セットや光るプレスレット)はとても喜んでいました。
- ・どの店舗も活気がありよかったと思います。
- ・マジシャンたくぼーのマジックショーは来年も見たいです。
- ・フランクフルト、かき氷、からあげ、焼きそば等々、夏祭りらしいメニューをありがとうございました。子供がおにぎり美味しい！！と言っていました。
- ・焼きそば、唐揚げ、かき氷美味しかったです！
- ・園で採れた野菜もまた売ってもらえると嬉しいです。
- ・店舗は全部良かったです。
- ・おにぎりは子供のお腹も満たせて良かった。
- ・おもちゃも去年より増えて、子どもたち喜んでいて良かった。



・今年は、多くの店舗があり楽しそうでした。その中でも娘達は、かき氷、焼きそば、唐揚げ、おもちゃ関係が嬉しかったようです。

・終わりの時間が遅いので、しっかり食べられるメニューがあるのはやはり有難かったです。幼稚園で採れた野菜販売、安くて、大きくて、嬉しかったです。

・家庭の負担軽減と友達と夕飯を食べたいお子さんもいると思うので、飲食関係は次年度も続けて欲しいです。

・スーパーボールすくいは特に子ども達がとても喜んでいました！飲食店も豊富で、お買い物ごっこ気分で楽しんでいました。お野菜の販売もよかったです。

・子供たちが好きなくじ引きなんかがあっても楽しそうかなあと思いました！商品も1等～4等とかではなく、お菓子賞とかおもちゃ賞とか、あたりはずれのない賞品の方が万人受けしそうな気がします。

・全部の店舗良かったです！

今年度は総務部・厚生部の役員の方々が、コロナ前のような賑わいのある夏祭りになるように出店協力をしていた。という気持ちで当日を迎えて下さいました。その思いが伝わり、多くの子ども達、保護者の皆様が笑顔で過ごす1日となりました。ありがとうございます。

## 設問5：その他ご意見がありましたらお聞かせください。

・年少で初めての夕涼み会でしたが、盆踊りの練習の時からとても楽しみにしていました。また、店舗商品の載っている広告も素敵で毎日楽しそうに眺めていました。お忙しい中、素敵な会を開催して下さいました保護者の方、先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

・盆踊りは自宅でも練習できるよう踊りを参考にしている人やyoutubeなどがあったら事前に教えてほしいです。

・ちょうちょのラメが思ったより舞ってしまっていたので事前にどのようなものか確認していただきたいです。

・思ったより密集しており驚きました。新校舎になった時の夏祭りがとても楽しみです。先生方、施設部の方々、準備後片付け等、暑い中子どもたちのためにありがとうございました。

→改装中ではご不便を掛けることが続くと思います。工夫しながら進めていきたいと思います。

・親子で楽しく参加させて頂きました。娘は「ようちえんのお祭り楽しかったね」「お祭りまた行きたいね」「たくぼーいたよねえ」「花火もみたよね」などとお休み中もずっと夕涼み会の話しをしていました。楽しくて、心に残るステキな夕涼み会をありがとうございました。

・かき氷のストロースプーンが食べにくいので、プラスチックのスプーン（コンビニなどでもらうデザート用の小さいもの）だったら嬉しいなあと思いました。予算もあると思うので、参考程度にしてください(^)年少さんの我が子。4月からの成長をみれて、とても嬉しかったです！ありがとうございました！！

・最初入り口付近が混み合ってましたが、先生からのアナウンスがあったり、店舗が密集してなかったのが去年のような混雑もなく、ゆっくりできて良かったです。急遽当日販売してくれたものもあって助かりました。対応大変だと思いますが、ペットボトルなどの飲み物なども当日販売あったらいいなと思いました。楽しい行事をありがとうございました。

・店舗1つ1つの間隔があいていたので、行列ができてごちゃごちゃしなくて良かったです。

チケット販売の他に、当日販売分もあったので兄弟で購入できて嬉しかったです。ずっと雨が続けていたので心配していましたが、お天気に恵まれ全園児で開催できて本当に良かったです。年少さんの可愛らしさ、年中さんの成長した姿、年長さんの逞しさ、毎年感動して胸が熱くなります。ありがとうございました！

→当日販売については、毎年行えるとは限りませんが、参考にさせていただきます。

・初めての参加でしたが、親子ともとても楽しい時間でした。先生方、役員の方々本当にありがとうございました。



・先生方準備ご苦労様でした。こどもたちが家に帰ってから、夕涼み会のお話をしていたり、楽しかったという声があったので、親としてはよかったなと思いました。また来年も晴れることを今から祈ってます！

・幼稚園最後の夕涼み会。とても楽しい時間でした！ありがとうございました！

・先生達がいっぱい可愛って言ってくれて嬉しかったみたいです。

・先生、役員の方に感謝します。子供達とっても楽しそうでした。ありがとうございました。

・天候に恵まれて、良かったです。子供達を楽しませようと準備してくださった、役員の皆様、先生方、本当にありがとうございました。子供達のおばけとても可愛かったです。

・どの部屋を飲食スペースとして解放しているのか、一目で分かるようにしてほしい。チルチル組を使えるのを知らずに場所を探している親子がいました。

→手紙や張り紙で分かりやすく提示できるように工夫・検討したいと思います。

・子ども達の盆踊りが1列になったので、昨年と比べて子ども達1人1人の姿がよく見えやすくなり、良かったと思います。

・飲食店舗と遊戯型店舗があって子供たちも楽しそうでした！

・全学年開催の唯一の難点は盆踊りが見えづらいことだと思うのですが、一番前にいた方がうちの子が太鼓の出番の時に譲ってくれたり、別の保護者の方はその際うちの下の子を抱っこしてくれたり、下の子たちを抱えて見るのは無理だなあと諦めていたところでしたが、みなさんの優しさのおかげで、我が子が見せ場をゆっくり見てあげることができました。我が子も私が一番前にいるのを見つけて、太鼓をたたきながら嬉しそうにしてくれていました。店番で我が子とゆっくり触れ合えていなかったのも、かわいい装いをした我が子たちと写真を撮れたのはいい思い出です。ありがとうございました。キングさんの我が子は「夕涼み？幼稚園？」と流されるまま参加しましたが、初めての夕涼みはなんとも楽しかったようで、帰ってからも光るブレスレットをしたままお布団に入っていました。たくや先生のマジックショーもとても面白く、帰ってからも「マジックー！」と憧れて真似していましたよ。部に入ると、我が子とゆっくり過ごすことはできないかもしれませんが、我が子はお店やさんをやってることを喜んでくれていますし、子どもたちの楽しむ様子を間近で見れることは自分も嬉しい＆子どもたちが楽しむ行事に関わらせてもらえることは多少大変でもやりがいがあります。親子共々楽しませてもらい、ありがとうございました。

・室内休憩スペースは、もう少しあった方が良かったかもしれません。

→天気次第で確保できるスペースも限られますが、参考にさせていただきます。

・お祭り時間中のアスレチック使用禁止について。

時間内で先生が注意を入れて居ましたが、花火の頃また違う子供達が上がっていました。

子供が上がる事は仕方無いと思いますが、使用禁止ならば、親が注意をするか再度注意を入れるか、シート等で覆ってしまうかした方が良かったかもしれません。

ロープだけでは入れますし…。上がって遊んで居る子供をカメラに収めている親御さんもいらっしゃいましたので、子供達の見守りもして居たかもしれませんが、暗くなるとアスレチックの上の足場は危ない様に思います。

→例年問題となる点なので、「入れない工夫」の点で参考にさせていただきます。

・先生方、役員さんお疲れ様でした。おもちゃすくいは何処に並んでいいのかわからなかった。

子どもを先生に預けた後、踊って回ってくると思い子どもから離れた場所にいたら全然回って来なくて写真が撮れなかった。例年だと全ての学年が回っていたはずなのに…今回のようになるなら晴天でも雨天でも2部生にしてもらいたいです。

→盆踊り中の輪の回転については、練習の段階でも配慮しながら取り組んでいけるようにしたいと思います。

・お買い物時間は、1時間程でも大丈夫かなと感じました。先生方お世話になりました。

年長組さんの太鼓格好良かったです！娘の元気に踊る姿に成長を感じました。たくや先生の手品、素晴らしかったです！最後の夕涼み会、楽しい思い出をありがとうございました。

- ・たくや先生のマジックに大喜びでした！ありがとうございました。
- ・お買い物、飲食の開始時間、30分遅くても良かったと思いました。サプライズ！たくや先生のマジックショー楽しかったです！
- ・年長最後の年に、コロナ前の制限のない楽しい夏祭りを経験させることができ、感激しました。子どもが少なくなったのか？全園児がいても、大きな混雑もなくスムーズでした。お店も、昨年より回転率が良く、待ち時間が長い並び等もなく、工夫していただいた役員さんや先生方のおかげです。ありがとうございました。
- ・去年は混雑して買い物が大変でしたが今年は混雑も少なく感じられて、スムーズに買い物できました！おもちゃの剣がすごく楽しかったようで、子ども達同士での遊びが盛んでした。楽しい時間をありがとうございました！先生方、総務部さん、厚生部さん、おやじ部さん、皆さんお疲れ様でした！
- ・家族で楽しませていただきました！幼稚園に浴衣で集まって盆踊り、夏の思い出をありがとうございました！
- ・先生方も総動員でお手伝いをして下さり本当にありがとうございました。
- ・先生方、役員の皆様のおかげで、全員での開催でも、とてもスムーズで、楽しい夕涼み会でした。花火までの待ち時間のタク坊のマジックショータイムも、素晴らしかったです。年長の太鼓の位置、向きも合わせて教えていただけて、じっくり見ることでよかったです。ありがとうございました。

拓也先生のマジックショーについては、期待の声も多いので、来年の内容構成の参考にさせていただきます。







# ほけんだより



2024年9月号  
学校法人 白梅

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！

## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとく
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の温度設定が極端に外気温より低く設定されている
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



### 夏バテSTOP！お家でできる予防法

普段から軽い運動（涼しい時間帯を選んで体操やストレッチ等をする）をし、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。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時冷房は、28度前後に設定するのが望ましいとされていますが、近年外気温が上がってきており、建物の構造や冷房の性能によっても異なるので一概には言えなくなっています。室内を25℃～28℃に保つように冷房の温度設定しましょう。扇風機等を使用して空気循環させましょう。寝る時も適切な温度設定に心掛け、タイマーを活用し、冷え過ぎや暑すぎによる夜間熱中症に気を付けましょう。また夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁やショウガを使用したスープも、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



## 夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなど、風邪をひいたり、おなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく、寝相も悪いので注意しましょう。

### ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



### 汗をふいてあげましょう

寝入りばなには汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

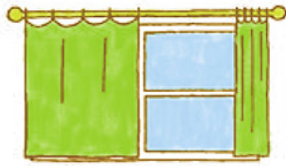
### 寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。



## 猛暑対策

エアコンを上手に使って  
涼しく過ごしましょう



### まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



### 室内の温度差を 少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

### 冷風がじかに 当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



## 蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。



### 1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

### ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

## 虫よけ を 使うときは……

### 使える年齢・回数を チェック！

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず、使用説明書をチェックしましょう。

使い始めのときは、少しだけ塗ってみて、皮膚に赤みやかゆみが出ないことを確かめましょう。



### タイプを選ぶ

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、小さな子どもに使うと、虫よけ成分を吸い込んでしまうおそれがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプのほうが安心です。



# ぱくぱく だより

2024年  
9月号



朝夕の空の色や肌に触れる風に、どこことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。

9月は防災週間があります。災害時には、支援物資が3日以上到着しない、1週間はスーパーなどで食品が手に入らないことが想定されます。そんな時のために、最低3日～1週間分×人数の食品備蓄が望ましいといわれています。

災害直後は炭水化物ばかりになりがちのため、魚や肉などの缶詰があると手軽にたんぱく質を摂ることが出来ます。

また、じゃが芋や玉ねぎなど日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておく、ビタミンやミネラル、食物繊維の不足予防になります。

いざという時のために、日頃から必要な備えを調べておきましょう。

9月に入ると「お彼岸」があります。年に2回、春分・秋分の日をはさんで前後3日間をお彼岸といい、ご先祖の供養をしたりお墓参りをしたりします。お彼岸になると必ず食べるのが『おはぎ』。小豆は昔邪気を払うとされ先祖の供養とおはぎが結びついたとか、砂糖や米が貴重だった時代に、先祖におはぎを供えて近所におすそ分けしたなど...おはぎを食べるようになった理由は諸説あります。では、『おはぎ』と『ぼたもち』はどう違うのでしょうか？

答えは同じもの。3月牡丹(ぼたん)の花が咲く頃に食べるものはぼたもち。9月、萩(はぎ)の花が咲く季節はおはぎ。おはぎを食べ、萩の花を探しに出かけてみてはいかがでしょうか？

## 《毎月19日は食育の日です》



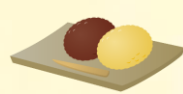
### 中秋の名月～十五夜～



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の十五夜にお月見をする習わしのことです。今年は9月17日にあたります。十五夜のお供え物といえば「お月見団子」です。お月見団子には、農作物の収穫への感謝や、次の年の豊作を祈るという意味が込められています。十五夜は「芋名月」ともいいます。芋類の収穫を祝う行事として親しまれ、里芋をはじめとする旬の野菜が供えられてきました。旬の果物もお供え物になり、ぶどうなどのツル植物は、月と人とを結びつけるものとして縁起がよいといわれます。

また、お供えしたものは、食べることで神様との結びつきが強くなるとされます。ぜひ家族で美味しく食べましょう。

## こよみ 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 白露 (はくろ)

9月7日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

### 秋分 (しゅうぶん)

9月22日頃

春分と同じく昼の長さや夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

## なすの味噌炒め

《約4人分》

- ・ なす 1本
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ 人参 1/4本
- ・ しめじ 20g
- ・ 油 大さじ1
- ・ 味噌 大さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/3
- ・ グリンピース 12g



《作り方》

- ①味噌、砂糖、みりんを合わせます。
- ②なすはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参、しめじ、なすの順に炒めます。
- ④③に①を加えてさらに炒め、下茹でしたグリンピースを加えて混ぜ合わせます。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。







## 食育コラム



今夏は、オリンピックと危険な暑さと台風の報道に、落ち着かない日々を過ごしました。ふと気が付くと、田んぼの稲には穂が出て、うっすら黄緑色になってきました。寝苦しかった夜も朝晩は凌ぎやすくなってきたように感じます。

これほど暑いとつい冷たいものに手が出ます。「年中ホットコーヒー派」の私でさえも、今年は冷たい炭酸を常飲しました。子どもたちなら、冷たくて甘い、アイスやジュースを欲しがったことでしょう。暑い時には美味しいのですが、甘い糖分が気になりますね。

ところで、アイスが溶けたり、ジュースがぬるくなったりした時、とても甘く感じたことはありませんか。甘味は、体温に近いほど甘く感じ、低温や高温になると薄く感じるからです。つまり、冷たいジュースやアイスには思いのほかたくさんの糖分が含まれているので、うっかり食べすぎるのとたくさんの糖分を摂取してしまうことになります。

糖分をたくさん摂った時に気になるのがビタミンB1です。ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変える時に必要となるビタミンです。不足すると、食欲不振や疲労、だるさなど、いわゆる夏バテの症状が現れます。欠乏症には、脚気やウェルニッケ脳症などがあります。江戸患いとも呼ばれた脚気は、過去の病気ではなく、現代でも、インスタント食品の利用の増加によりビタミンB1が不足し、罹る方がおります。

国民健康・栄養調査結果によると、日本人はビタミンB1の摂取量は決して多くなく、むしろ不足気味です。いつもより甘いジュースやアイスを摂る夏は、ビタミンB1が不足しないように気を付けましょう。毎日の食卓でビタミンB1を摂りやすい食品は豚肉とうなぎ。玄米ごはんやオートミールも比較的多く含みます。また、ねぎ類やニンニク、ニラに含まれているアリシンという成分が、ビタミンB1の吸収を良くしてくれます。身近な食材ばかりですので、豚肉にねぎ類やニンニク、ニラを加えた料理をいろいろ工夫してみてください。危険な暑さが続き、夏の疲労も出てくる頃、1日3食、主食（ごはんやパン）、主菜（魚や肉や卵や大豆製品のおかず）、副菜（野菜や芋や海藻のおかずや汁物）をそろえて、ちゃんと食べ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

会津大学短期大学部 鈴木秀子

園だよりを通して「会津大学短期大学部教授 鈴木秀子先生」のコラムを掲載していきます。  
コラムは月の中旬に届くため、内容が前後することがございます。

### Congratulation

切迫早産の疑いがあり産休前から入院をしていた大塚有真先生に  
無事に元気な男の子が産まれました！！

○産まれた日：2024年7月12日（金）

○体重：2,421g      ○身長：46cm

○お名前：心颯（みはや）くん

周りに変化の風をもたらすような心のある人になってほしいなあ。  
と思い名付けました。



### 編集後記

夏休み期間はどのように過ごされましたか？私も日々仕事をしているため、我が子には夏休みと言っても特別に何かをしてあげられるわけではないことも実際です…。しかし、その中でも合間の休みには夏らしい経験をさせてあげたい、思い出を作ってあげたい。という気持ちは親としてもありますよね。保護者の皆さんも同じ気持ちでいる方も多くいることと思います。また、2・3号認定の子ども達にとっては通常保育日のため、夏休み気分は少ないかもしれませんがね。その中でも、2号認定の子は自分の好きな洋服を着用して園に来ることができることは嬉しく、特別な日々だったようです。夏休みが終わり、誰一人事故等に遭うことなく2学期の始業式を迎えられたことを嬉しく思います。2学期は日数としては長い学期となります。そして行事も盛り沢山です！！どの子ども達にとっても実り多い学期となるよう日々を過ごしていきたいと思います。2学期もよろしくお願い致します。☆シュガー☆