

9月1日は「防災の日」でした。防災について子どもたちに話をしたり、おやつに乾パンを食べたり、職員が災害用伝言ダイヤルを体験したりと、毎年この日に合わせてさまざまな取り組みを行っています。地震や火事に加え、近年増えている豪雨などの自然災害に対しても、備えが必要となってきました。子どもたちを安全に守ることができるよう、職員間で防災マニュアルを再確認しているところです。なお、以前よりお伝えしているとおり、今年度の引き渡し訓練は12月3日(木)に行います。ご理解とご協力をお願いいたします。

9月に入り、少しずつ暑さも和らぎ、外遊びや散歩をたっぷり楽しめる季節となってきました。季節の移り変わりを感じながら、子どもたちと一緒に秋の自然に触れ、楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

★8月1日の上宮太子まつりに
お越しいただき、ありがとう
ございました。



今月の予定

9月	10	木	
	11	金	
	12	土	
	13	日	
	14	月	
	15	火	
	16	水	ひかり お茶会
	17	木	
	18	金	
	19	土	
	20	日	
	21	月	敬老の日(休園)
	22	火	国民の休日(休園)
	23	水	秋分の日(休園)
	24	木	
	25	金	体育あそび
	26	土	
	27	日	
	28	月	
	29	火	
	30	水	幼児 喜望園ゆめ水族館
10月	1	木	
	2	金	
	3	土	
	4	日	
	5	月	清瀬2中職場体験①
	6	火	幼児 秋の健康診断 清瀬2中職場体験②
	7	水	清瀬2中職場体験③
	8	木	乳児 秋の健康診断
	9	金	
	10	土	
	11	日	
	12	月	スポーツの日
	13	火	体育あそび

月のどこかで避難訓練があります



お誕生日おめでとうございます

11月7日(土)は 3, 4, 5 歳児の運動会があります。子どもたちのサポートおよび安全に行うため、土曜保育を利用されている方は今から仕事の調整をしていただき、7日(土)は家庭保育のご協力をお願いいたします。どうしても調整ができず保育が必要な場合は、9月15日(火)までに担当までご相談下さい。

なお、この日は給食がありませんので、お弁当持参となります。

～9月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・夏の疲れや気候の変化に留意し、一人ひとりの健康状態に合わせて生活リズムを整えていく。
- ・友だちや保育者と触れ合う事や身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

【はな(1 歳児)】

- ・全身を使いながら保育者や友だちと一緒に遊ぶ。
- ・保育者に簡単な言葉や身振りで気持ちを伝え、安心して過ごす。
- ・生活リズムを無理なく整えていく。

【そら(2 歳児)】

- ・友だちや保育者と一緒に、戸外で身体を動かす事を楽しむ。
- ・生活のリズムを整え、夏の疲れにより体調をくずさないように健康的に過ごす。

【みどり(3 歳児)】

- ・友だちや保育者と一緒に体を動かす事を楽しむ。
- ・気の合う友だちと同じ遊びを楽しむ

【のぞみ(4 歳児)】

- ・友だちや保育者と一緒に活動する楽しさを味わう。
- ・身近な自然の変化に気付き、興味・関心をもつ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・相手に分かるように思いや考えを伝えながら、一緒に活動や遊びを進める楽しさを味わう。
- ・身近な自然の変化に気づき、興味・関心をもつ。

★今月はみどりグループ(3歳児)のグループだよりです★

みどりグループだより 2026. 9

かわいいね～！



いっぱい食べたね！



＜虫の飼育＞

きっかけは1匹のコクワガタから始まり、昆虫が苦手だった子も周りのお友だちや保育者の姿を見て触れるようになりました。散歩ではノコギリクワガタも見つけ、気が付いたら虫たちの「お家」が7コになっていました。どのお家の虫たちも元気です。



おおきくなーれ！



ピーマンピザ完成！



＜ピーマン・パプリカ＞

苗を買いに行ったのは5月のこと。あれから毎日順番に水をあげ育てました。大きさ・色・形の変化に気付く子ども多く、みんなで観察を楽しみました。栄養満点ピーマンピザは絶品でした。こうした自然物のお世話を通し小さな命に触れながら命の大切さ、物を大事にすること、優しい心を育てて欲しいと願っています。



令和 8 年 9 月号

給食だより

栄養士

夏の強い日差しも少しずつ和らぎ、虫の鳴き声もセミから鈴虫に変わる今日この頃。だんだんと秋が近づいてきました。

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。そんな9月の献立は、旬の秋野菜をたくさん使用した献立になっています。

夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。



＊ ＊ 旬の食材を食べよう ＊ ＊

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期の事です。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また、一年の中で一番出回るため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食材を紹介します。

魚



サバ



サケ



サンマ



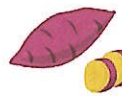
サワラ

野菜



チンゲンサイ

きのこ類



さつまいも

ごぼう



里芋

れんこん



果物



りんご



柿



栗



梨



ぶどう

9月1日は防災の日

非常食には水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめて。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養が取っても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いため、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整える事ができます。



毎年、十五夜の日がちがうのはなぜ？

十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と、太陽の動きを基準にしている新暦では、1年の始まる日も1年の長さも異なり、そのため旧暦と新暦にズレが生じ、実際には毎年9月中旬～10月上旬の間に十五夜（旧暦8月15日）がくるとされています。今年(2026年)の十五夜は9月25日です。この日のお楽しみランチはお月見にちなんだ内容になっていますよ。



お彼岸

秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。彼岸といえば、先祖の霊を供養するために『ぼたもち』あるいは『おはぎ』を供えてから食べます。春彼岸に供える『牡丹もち』は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸に供える『お萩』は萩の花のように小ぶりで長めというようにその季節の花に見立てられています。





「ねえ…看護師さん」の向こう側にある、本当の気持ち

朝から各グループを回ると、子どもたちが「ここが痛い」「かゆい」「転んじゃった」とたくさんの不調を教えてください。その真剣な姿に「本当は、大好きな親御さんに一番話を聞いてほしいんだろうな」と感じています。「自分を見てほしい」「甘えたい」という気持ちが、からだの違和感となって表れているのかもしれません。おうちで何度も訴えてきたときは、どうか一呼吸おいて「そっか、教えてくれてありがとう」と受け止めてあげてください。大好きな人に「聞いてもらえた」という安心感が、子どもの心を何より満たしてくれます。



今日からできる「心を寄せる」 「からだの声に耳をすませる」3つのコツ

- ① まずは手を止めて「目を合わせる」…ほんの5秒で大丈夫です。手を止めて目を合わせるだけで、子どもは「あ、お母さんが自分を見てくれた!」と大きな安心感を抱きます。
- ② 「そっか、痛いんだね」のオウム返し…「気のせいだよ」と否定せず、子どもが言った言葉をそのまま真似して言うてみてください。「自分の気持ちをわかってもらえた」と感じると、それだけで気持ちがスーッと落ち着くことがあります。
- ③ 「教えてくれてありがとう」でギュッと抱きしめる…自分のからだの変化を言葉にできたことを認めてください。仕上げに抱きしめてあげるのが、どんなお薬よりも効く処方箋です。



なぜ「怒らない」と子どもは変わるのか?

～ 親のゆとりが子どもの力を引き出す ～

「本当は怒りたくないのに…」と悩む親御さんは多いですね。実は、子どもって怒られると脳波恐怖でフリーズし、「どうすればよかったか」を考える余裕がなくなってしまいます。

「怒らない」のは甘やかしではなく、言葉をしっかり届けるための準備です。親子も同じで、最初からできなくて当たり前。「怒られずにやること」も「怒らずに伝えること」も親子で少しずつ覚えていく練習。親が怒りを手放すと、子どもは初めて自分で動き始めます!!

子どもは怒られないと恐怖が消え「考える脳」が動きます。そして、親が伝えたいメッセージが届きます。「失敗しても怒られない」場所があるからこそ、自立へと踏み出せます。安心感が挑戦心を育てますよ。

「怒らない」ための4ステップ

- ① カッとなったら3秒待つ:深呼吸して、脳の「反射的な怒り」をやり過ごします。
- ② 「困っている」と伝える:「何でしないの!」ではなく、「〇〇だと困るな」と静かに伝えます。
- ③ 合格点を下げる:危険がないなら「いまは練習中だからまあいっか」と割り切ります。
- ④ 自分を先に休ませる:親の疲れはイライラの元。まずは温かいお茶を飲むなど自分を労わります。

手がかかる分だけ、思い出は深くなる。だから、子育てを楽しもう!!

