



令和7年
9/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

夏の甲子園では、沖縄尚学高校が快音を響かせ、沖縄の人々は快進撃に奮い立っています。テレビのまえて園児たちも声を張り上げ、応援合戦も楽しくて、冲尚ナインに負けず劣らずで、感動が湧きあがりました。

さて、9月は旧盆、敬老の日、秋分の日と家族や親戚との交流が楽しみです。保育園では、10月の運動会に向けて着々と準備を進めています。つきましては、常日頃から心身の健康管理にもご協力をお願いします。

保育は「子ども理解」から始まると言われ、その中の細やかな個別対応により、特に0, 1, 2歳児は人となる基礎づくりに重点を置き、環境を整え、保育者等との愛着形成（アタッチメント）で相互に人格と個性を尊重し「安心・安全基地」となり、良い生活習慣の確立へと繋げる努力をしています。ご家庭におきましても同じようなことが云えますので、ご一緒に考えてければ幸いです。

さて、9/1は「防災の日」、万が一に備え、当園では防災倉庫を常に点検し、園児を第一に地域福祉活動がすぐに行う準備を心掛けています。ご家庭でも、非常バッグ、備蓄等、危機管理等について考えてみませんか？

今月も子どもをまん中に保護者との協働によりスムーズな園生活ができるようご協力をお願いします。



今月の目標

「健康」

季節の変わり目、健康に注意する。

今月の歌と体操

体操：フライパン・アブラハム

うた：月・うさぎ・おじいさんおばあさん

大きな栗の木のしたで

令和7年度運動会について

日時：10月11日（土曜日）9時開始（時間厳守）

場所：垣花小学校体育館

※ 体育着等の注文はお早めをお願いします。

※今年度の運動会は、自然災害が頻発している昨今を踏まえ、運動会当日に保護者を交えた、避難訓練も計画しています。詳細は、後日別紙にて報告しますので、どうぞご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

9月の予定

スイミング教室（8日・12日・19日・26日）		
体操教室（4日・11日・18日・25日・30日）		
リトミック（2日・9日）		
1	月	防災の日・防災用品点検日
6	土	旧盆（ウークイ）園内研修
10	水	発育測定
15	月	敬老の日
17	水	キッズみまもり隊・弁当会
23	火	秋分の日
24	水	誕生会
25	木	給食会議

新報幼児画コンクール

今年も、2歳以上児はコンクールに応募しました。結果をご期待ください。



9月献立表



社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

2025年

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	月	＜防災の日メニュー＞ 五目ごはん(アルファ米)、 手作りつくね、あお豆サラダ、 ドライベジのみそ汁、黄桃缶	五目ごはん(アルファ米)、 小麦粉、黒砂糖、 油、三温糖	牛乳、鶏肉、 粉末みそ	もも、キャベツ、えだまめ、 白ねぎ、ドライベジ、レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	ビスコ	
2	火	玄米ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 いんげんソテー、 ABCスープ、オレンジ	米、そうめん、 玄米、マカロニ、油	牛乳、白身魚、鶏肉、 ウィンナー(無添加)、 チーズ、ツナ缶	オレンジ、さやいんげん、 トマト、にんじん、キャベツ、 トマト、コーン、にら	牛乳 そうめん チャンプルー	野菜ビスケット	
3	水	雑穀ごはん、豆腐のごまカツ、 さつま芋サラダ、 心のみそ汁、バナナ	米、さつま芋、油、 小麦粉、パン粉、 雑穀、バター、麩、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	牛乳、豆腐、 みそ、かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん、 ブルーベリー、クラムベリー、わかめ	牛乳 マヨネーズブルー	源氏パイ	
4	木	きつねうどん、鶏のから揚げ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	うどん、米、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、菜ねぎ、 しいたけ、ひじき、オレンジ	牛乳 ジュシー おにぎり	胚芽クラッカー	
5	金	麦ごはん、豚肉の生姜焼き、 浅漬け、絹ごし豆腐のみそ汁、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 小豆、みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、菜ねぎ、 しょうが、こんぶ	牛乳 ぜんざい	せんべい	
8	月	雑穀ごはん、鮭のチーズ焼き、 きんぴらごぼう、 ほうれん草のみそ汁、りんご	米、雑穀、 三温糖、ごま	ヨーグルト、さけ、 豆腐、みそ、 かつお節、チーズ	りんご、ごぼう、にんじん、 ほうれんそう	麦茶 ヨーグルト	マリー	
9	火	麦ごはん、ドライカレー、 紫キャベツの甘酢和え、 オニオンスープ、バナナ	米、さつま芋、 もち粉、紅芋粉、 押麦、グラニュー糖、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚肉、 大豆、鶏肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、 レッドキャベツ、キャベツ、 トマト、ピーマン	牛乳 芋くじ天ぷら	リッツ	
10	水	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、 ポテトサラダ、 アーサのみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、油、 じゃが芋、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ、 バター、黒米	牛乳、豆腐、みそ、 チーズ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、 だいこん、えのきたけ、コーン、 菜ねぎ、アーサ	牛乳 チーズトースト	ビスコ	
11	木	玄米ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、ひじきの炒め、 里芋のみそ汁、オレンジ	米、里芋、玄米、 しらたき、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、みそ、 ちくわ、かつお節、 大豆、ツナ缶	オレンジ、しめじ、ひじき、 さやいんげん、にんじん	牛乳 ツナマヨおにぎり	野菜ビスケット	
12	金	きびごはん、チャブチェ、 カリカリきゅうり、 わかめスープ、パイン	米、麩、バター、 はるさめ、きび、 グラニュー糖、ごま	牛乳、豚肉、糸けすり	パイナップル、きゅうり、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、白ねぎ、 えのきたけ、わかめ	牛乳 ふのラスク	源氏パイ	
15	月	 敬老の日 						
16	火	ハヤシライス、カットコーン、 小松菜スープ、オレンジ	米、黒砂糖、 くす粉、押麦	牛乳、豚肉、きな粉	コーン、オレンジ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 マッシュルーム、えのきたけ、 グリーンピース、トマト	牛乳 くずもち	胚芽クラッカー	
17	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 サーターアンダギー (小麦粉、三温糖、 油、豆腐)	せんべい
18	木	きびごはん、鶏肉の磯辺焼き、 マーボーチャプルー、冬瓜のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、きび、片栗粉、 油、ごま	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 みそ、豚肉、 かつお節、しらす干し	りんご、とうがん、もやし、 にんじん、こまつな、わかめ、 アーサ、こんぶ、あおのり、 オレンジ	牛乳 アーサおにぎり	マリー	
19	金	雑穀ごはん、さばの塩焼き、 ほうれん草のおひたし、 きこのみそ汁、グレープフルーツ	食パン、米、雑穀	牛乳、さば、みそ、 かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、 しめじ、にんじん、えのきたけ、 ジャム、チークサー、しいたけ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	リッツ	
22	月	麦ごはん、マーボー豆腐、 切干大根のナムル、春雨スープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	さつま芋、米、ごま、 はるさめ、三温糖、 押麦、片栗粉、 はちみつ	牛乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、たけのこ、 こまつな、切干大根、にら、 しいたけ、オレンジ	牛乳 スイートポテト	ビスコ	
23	火	 秋分の日 						
24	水	＜誕生会メニュー＞ ミートソーススパゲティ、 ブロッコリーサラダ、 コーンポタージュ、グレープフルーツ	スパゲティ、バター、 三温糖	アイスクリーム、 豚肉、大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 コーン、マッシュルーム、 トマト、ピーマン	麦茶 アイスクリーム	野菜ビスケット	
25	木	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 鶏ささみサラダ、 ゆし豆腐、青切みかん	米、食パン、玄米、 油、はちみつ、 片栗粉、バター	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、かつお節、 みそ、きな粉	みかん、キャベツ、にんじん、 コーン、菜ねぎ	牛乳 きなこトースト	源氏パイ	
26	金	黒米ごはん、筑前煮、 カップ納豆、 キャベツのみそ汁、バナナ	米、里芋、黒米、 三温糖、ごま	牛乳、納豆、鶏肉、 みそ、かつお節、 油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、しいたけ	牛乳 みそ焼きおにぎり	胚芽クラッカー	
29	月	雑穀ごはん、魚のホイル焼き、 マロニエが、もずくのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、小麦粉、 マカロニ、ラード、 雑穀、砂糖、バター	牛乳、白身魚、 豆腐、みそ、 ハム(無添加)、 かつお節	りんご、もずく、きゅうり、 たまねぎ、コーン、えのきたけ、 にんじん、きくらげ、オレンジ	牛乳 ちんすこう	せんべい	
30	火	やきとり丼、けんちん汁、 パイン	米、里芋、押麦、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節、油揚げ	パイナップル、だいこん、 キャベツ、白ねぎ、ごぼう、 しめじ、にんじん、菜ねぎ、のり	牛乳 フライドポテト	マリー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
 ☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
 ☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食
 べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

2025年

9月 給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・さつま芋とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子ども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では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ペリー保育園の防災倉庫には非常食をいくつかストックしています。給食で使用し、使用した分を買い足してローリングストックを行いながら、計画的に使用しています。

9月1日は、防災食の提供を行います。



お弁当に関して 保護者の皆さまにお願い

毎月のお弁当作りありがとうございます。

ペリー保育園では、こどもの重要な事故を防ぐため、2025年4月より、**0.1歳児(うさぎ・ばんび)**は、**りんごの提供を行っていません**。これから旬の時期をむかえる「梨・柿」も、りんごと同等の扱いになります。

OK	NG
<果物> りんご、オレンジ、 バナナ、旬の果物	プリン、ゼリー、 ヨーグルト等
★丸い果物(ぶどう等)は窒息防止の為に1/4にカットしましょう。 ★ブルーベリー(冷) 皮がやわらかいため、そのままOK ★0.1歳児は、りんご・梨・柿以外の果物にしてください。	★プリンやゼリー等は菓子類にあたりますので、食後のデザートにはむいていません。 ★ヨーグルトは衛生管理が難しい食品ですので、持たせないようお願いいたします。

・全クラス、枝豆も細かく
刻んで入れましょう。



(給食で提供時も枝豆・大豆は刻んでいます)

～ 沖縄の旧盆料理 ～

旧暦7月13日～15日(※4日間の地域もあります)は沖縄の重要な行事「旧盆」があります。盆の入りの旧暦13日は「ウンケー」、旧暦14日は「ナカヌヒ」、旧暦15日は「ウークイ」と言います。

お盆の期間中は、お仏壇に様々な料理をお供えします。各地域で少し違いはありますが、料理をご紹介します。

今年は、
9月4日(木)「ウンケー」
9月5日(金)「ナカヌヒ」
9月6日(土)「ウークイ」



<ウンケージュシー>

ご先祖様をお迎えする「ウンケー」では、ウンケージュシーをお供えします。先祖以外の霊が、お供えたジュシーを食べてしまわないように、香りの強い食材のしょうがの葉や、フーチバー(よもぎ)を入れたりします。



<あまがし>

「ナカヌヒ」の3時のおやつに、あまがしをお供えします。沖縄の言葉でおやつのことをマドゥヌムンと言います。また、沖縄のあまがし・ぜんざいには押麦が入っています。この時期は、スーパーで缶に入ったあまがしやぜんざいが多く並んでいますよ。

<ウサンミ(御三味)>

最終日ウークイでは、見送り前のご馳走としてウサンミ(重箱料理)をお供えします。豚肉の煮付け・魚の天ぷら・ごぼう・こんにゃく・揚げ豆腐・昆布・赤かまぼこ・カステラかまぼこ・田芋のから揚げ等を、重箱に奇数ずつ形よくつまめます。お供えた後は、家族や親戚皆でウサンデー(お供えた物をいただく)を食べてお見送りします。



<タンドリーチキン>

- ・鶏もも肉(皮なし)・・・2枚
- ・塩・・・1.2g
- ・カレー粉・・・1.2g
- ・ヨーグルト(無糖)・・・60g
- ・ケチャップ・・・28g
- ・おろしにんにく・・・1.2g
- ・おろししょうが・・・1.2g
- ・油・・・適量



カレー風味で食欲UP！

ヨーグルトを入れることで、鶏肉が軟らかく仕上がります。

【作り方】

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさにカットし、塩をすりこむ
- 2 ビニール袋にカレー粉～おろししょうがまでを入れ、鶏肉を10分程漬け込む
- 3 フライパンに油をしき、味付けした鶏肉を焼いたら完成です！

※鶏肉を焼く時は、中までしっかり火を通しましょう。
※焦げやすいので、焼く時は気をつけてください。



ほけんだより



令和7年9月

社福 ペリー保育園

看護師 賀数彩子

立秋を迎え、暦上では秋となりましたが、まだまだ気温は高く、暑い日が続いていますね。

先日行われた甲子園では、沖縄尚学高校が見事優勝し、感動と勇気をもらいました。残暑と沖縄フェバーの熱もしばらく続きそうです。これから行われるU-18の世界大会にも沖縄から選抜されていますので、応援していきましょう！

さて、皆様は夏の疲れは残っていますか？ 子ども達にも様々な形で疲れが現れています。

現在園にいる子ども達だけでなく、現代社会において、「子どもの疲れ」が急増しています。

その背景として考えられることは、①睡眠の質と量(時間) ②栄養と水分補給 ③筋肉の未発達 ④心肺機能の未成熟 ⑤感覚過敏や体幹の弱さ⑥保育時間の長さ(ほんとに家で休まる時間が短い)等が挙げられます。規則正しい生活をしていても、なぜか疲れている様子があれば、このようなことが考えられるかもしれません。皆さんのお子さんはいかがですか？



9月1日は防災の日

防災の日、皆さんは何をしますか？

記憶に新しいのは、カムチャツカ半島沖地震発生からの津波注意報・警報ではないでしょうか。遠く離れた場所であっても油断は禁物です。自然災害は誰にも予測できません。そのため、日頃から訓練をしたり、備蓄や家具等の固定・強化、災害への心構えなどを準備しておきましょう。また、「防災」も大切ですが、最近では「減災」の考え方が主流となってきています。

備蓄を考える

災害の規模にもよりますが、ライフラインの復旧や救援物資の到着まで最低3日かかると言われています。

家族4人が最低3日間生き残る方法について、必要なグッズや水、食料の備蓄を例として考えていきます(あくまでも目安です)。

飲料水 9L×4人分=36L
(2L ペットボトル18本)

非常食

- ・ごはん24個
- ・みそ汁16個
- ・カップ麺4個
- ・パスタなどの乾麺400g
- ・レトルト食品32食
- ・缶詰などのおかず20個



その他必要品

- ・カセットコンロ1個
- ・カセットボンベ6本程度
- ・トイレ用ペーパー9個
- ・防災用トイレ140回分
- ・ティッシュ
- ・ランタンなどの光源
- ・電池やバッテリー類
- ・常備薬
- ・ラップ、アルミホイル、ポリ袋、ウェットシート、新聞紙など

防災と減災

「防災」は聞きなじみがあるかもしれませんが、「減災」はまだまだ浸透していません。この機会に一緒に学んでみましょう！

減災とは、自然災害の発生を防ぐことは難しいため、**災害は起きるという前提のもと、被害をいかに軽減させるか**を目的としています。最近では、この考えが主流となっています。

防災とは、地震や水害といった**自然災害を未然に防ぐための備え**を意味します。災害による被害をできるだけ「ゼロ」に近づけるため、あらかじめ想定した被害に対するさまざまな取り組みを行います。

減災の取り組みで個人ができる7つの備え

1.自助・共助



2.地域の危険を知る



3.災害に強い家



4.家具の固定



5.日頃からの備え



6.家族で防災会議



7.地域とのつながり



※内閣府(防災担当)より出されている取り組みです。各ご家庭でも確認してみましょう！

<その他、減災対策で考えておきたいこと>

☆高齢者・子ども・医療ケア等家族の避難について(避難に時間がかかる家族についてあらかじめ話し合いを)。

☆ペットの対応について

☆備蓄の内容について

※世帯人数、子どもや高齢者などによっても必要物品が変化します。

※食料品などはローリングストックで食べ慣れているものを**3日分、できれば1週間分**備蓄しておきましょう。

※心理的に安心できるもの(アロマ、ぬいぐるみなど)もあるとベスト！

9月9日は 救急の日



厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務

及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。

安心・安全に過ごすためには、救急車の適切な利用や身近にできる救急処置、救急医療の利用の心得などは覚えておきたいですね。

迷ったら電話相談
#7119
098-866-7119
2024年9月1日(日)スタート!
看護師が24時間 365日対応します
※緊急時は速やか119番

小児救急でんわ相談
#8000

救急箱の中身、チェックしてますか?

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを清潔に入れていればOKです。使用期限があるものもありますので、1年に1回は中身をチェックしましょう

- ☐ 絆創膏
けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。
- ☐ ガーゼと医療用テープ
傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。
- ☐ はさみ
救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。
- ☐ 毛抜きやピンセット
皮膚に刺さったものを抜いたりするのに使います。
- ☐ 体温計
- ☐ 常備薬
(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)

鼻血が出たときの対処方法

小鼻をぎゅっとつまむ
(お口で息してねと伝えましょう)

うつむく姿勢で静かに過ごす

NG 上を向く うなじをたたく

RICE処置 知っていますか?

子どもは、5歳までに2500回以上も転ぶそうです。日常の中やスポーツ等でケガをしたときにどう対応して良いか解らなくなったことはありませんか? 病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う方法を「応急処置(RICE処置)」といいます。しかし、明らかに大きなケガや事故等で意識消失やショック状態、頭・首(頸部)・背中(背部)の外傷、大量出血、脱臼、骨折が疑われる場合にはすぐに救急車を呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

RICE処置の方法

RICEとは、Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものです。

- Rest 安静**
ケガをしたら床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。
- Icing 冷却**
患部を冷やすことで、腫れや痛み、筋のけいれんをやわらげます。
- Compression 圧迫**
傷の処置を本人に確かめながら、適度に圧迫することで、出血の進行を抑え、痛みを軽減します。
- Elevation 挙上**
患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

- ① Rest...患部の出血や腫れ、痛みを防ぐことを目的に、ケガをした部分を安静にすること。
- ② Icing...氷で冷やす。ビニール袋やアイスバック、アイスノンを利用して患部を冷却します。痛みを和らげる効果もあります。
- ③ Compression...伸びる包帯やテーピングで圧迫します。
- ④ Elevation...ケガをした部分を挙上すること。損傷部位を心臓より高くあげ、内出血などを防ぎます。

救急クイズ

問題:那覇市内に設置されているAEDはどこにありますか?

- ①イオン、リゅうぼうなどの大型ショッピングセンター
- ②ゆいレール駅
- ③学校等の公共施設
- ④コンビニ



問題:救急車のサイレン「ピーポー」は、1分間に約何回繰り返されるでしょうか?

- ①約45回
- ②約60回
- ③約75回
- ④約82回



答えは来月号で!