



本格的な梅雨の季節となりました。こどもたちは時折見せる晴れ間に大喜びで、水遊びや外遊びをおもいきり楽しんでます。だんだんと夏らしくなり、気候の変化を大きく感じる時期でもあります。こども達の体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。



1	月	
2	火	
3	水	英語教室
4	木	歯科検診(13:30~) 体育教室
5	金	七夕会 絵画教室
6	土	
7	日	
8	月	薔薇組体育教室
9	火	
10	水	英語教室
11	木	体育教室
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	海の日



16	火	誕生会
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	終業式 絵画教室
20	土	夏祭り(13時降園)
21	日	
22	月	薔薇組体育教室 1号認定児夏期休暇(~8/31)
23	火	避難訓練
24	水	英語教室
25	木	
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	英語教室



今月のねらい

李組

- こまめな水分補給、十分な休息を取りながら健康的に過ごす。
- 水の感触を楽しみ、心地よく過ごす。

桃組

- 休息を十分に取り、暑い時期も快適に過ごす。
- 夏ならではの遊びを友達や保育教諭と一緒に楽しむ。

薔薇組

- 保育教諭に見守られながら、簡単な身の回りの事を自分でしようとする。
- 水、泥遊びなど夏ならではの遊びを楽しむ。

桜組

- 夏の生活の仕方を知り、着替えや水分補給をしっかりと心地よく過ごす。
- 水、泥、砂の感触を味わい、開放感や気持ち良さを感じながら遊びを楽しむ。

紫陽花

- 生活リズムが身に付き、自分で見通しをもって行動する。
- 水、泥遊びを通して、暑さに負けず伸び伸びと遊ぶ事を楽しむ。

もみじ

- 水分を忘れずに取り、脱水症状や熱中症にならないよう体調管理に気を付ける。
- 行事を通して友達と力を合わせて取り組む楽しさを感じる。



登降園の際のタッチビューの入力がされていないことがあります。必ず入力して頂くようお願いいたします。入力は保護者の方でお願いします。またお迎えの際はお迎えカードを必ずお持ちください。



来月の予定

- 13日~16日 就労証明書が必要です
- 20日 避難訓練
- 24日 デイキャンプ(もみじ組のみ) 14時降園
- 27日 誕生会



暑さが本格的になってきて、こども達が育てている夏野菜も立派に育ち、食べ頃になってきました。夏野菜はビタミンやカリウムなどの栄養素や水分をたっぷりと含んでおり、夏バテや熱中症予防に効果的なので給食にも沢山の夏野菜を取り入れています。こども達が育てた夏野菜は、収穫したら各クラスでクッキングをして食べる予定です。

今月は夏野菜を使ったレシピを紹介します！

『オクラのおかか和え』のレシピ



<材料> こども2人・大人2人分

- ・オクラ 70g (6本)
- ・キャベツ 200g (1/6玉)
- ・鰹節 3g
- ・醤油 大さじ1と1/2

<作り方>

- ① オクラは小口切り、キャベツは1.5cmの色紙切りにする。
- ② キャベツは柔らかくなるまで、オクラは色よく茹でる。
- ③ 茹でたら水気を絞る。
- ④ 材料を全て混ぜ合わせて出来上がり！

★オクラ以外にも、キュウリやもやしなどでも美味しく作れます！

好きな野菜で作ってみてください！



今月の献立 pick up★



トマトと豆腐のサラダ



夏野菜（トマト、オクラ、大葉）と豆腐を使った「トマトと豆腐のサラダ」は栄養もたっぷりで、夏バテ予防にも効果的です。酢と鰹節が入っているので、さっぱりと食べられるのにうま味もしっかりあって、箸がすすみます。愛知県が生産量1位の大葉が入っているのもポイントです！

とうもろこし



旬の「とうもろこし」は太陽の恵みがたっぷりでもともおいしいですね。園ではこども達に皮むきのお手伝いをしてもらい、おやつに提供しています。皮むきをしながら、おもしろいこと、不思議なこと、いろいろな発見があるかもしれません。

☆絵本をご紹介☆

『とうもろこしぬぐぞう』



ぬぐぞうさんが皮を脱いでいくように思わず笑いがこぼれます！

冬瓜ともずくのスープ



冬瓜には体を冷やす働きがあり、夏の献立にたくさん登場します。春から夏にかけて旬を迎えるもずくは、酢の物も美味しいですが、スープにすると食べやすくおすすめです。

タッカルビ丼



韓国料理であるタッカルビは、甘辛い味付けでご飯との相性ピッタリ！ご飯がモリモリすすみます。生姜、にんにく、蕪が入っているのでスタミナ満点です。



今月の目標

- ★ 夏の食材に触れ、
- ★ 食材の特徴を知る



7月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月 18 ・ 29 月	ごはん 白身魚のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	メルルーサ・大豆水煮缶詰・ さつま揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・調合 油・三温糖・食パン・有塩マー ガリン・ミルクココア	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さや いんげん・乾しいたけ
2 火 ・ 22 月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	とうきびめし 牛乳 ★郷土料理メニュー	生揚げ・鶏ひき肉・削り節・ 普通牛乳	精白米・片栗粉	とうがん・にんじん・乾しいたけ・ オクラ・キャベツ・コーン缶詰粒
3 水 ・ 17	ロールパン パンプキンスープ カルシウムヨーグルト	ビスケット 西瓜 未満児:メロン (3日) バナナ (17日) 牛乳	若鶏むね・大豆水煮缶詰・普 通牛乳・カルシウムヨーグル ト	ロールパン・ビスケット	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・コーン缶詰粒・バナ ナ・西瓜・メロン
4 木 ・ 19 金	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	スナックパン 牛乳	若鶏むね・豆みそ・まぐろ水 煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・すり ごま・スナックパン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・に ら・切干しだいこん・トマト・さや いんげん
5 金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁 ★七夕特別食	キラキラ寒天 牛乳	若鶏むね・鶏ひき肉・普通牛 乳	精白米・片栗粉・調合油・そう めん・ラムネ・三温糖	にんじん・とうがん・オクラ・ヤン グコーン・粉寒天・りんごジュ ース・黄桃缶
6 土 ・ 20	ツナカレーピラフ トマトスープ	みりん揚げ (6日) 牛乳	まぐろ水煮缶詰・若鶏むね・ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・調合油・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
8 月 ・ 30 火	ごはん 南瓜の味噌炒め 厚揚げの煮たの ★郷土料理メニュー	ずんだ餅 牛乳 ★郷土料理メニュー	生揚げ・ぶたもも・豆みそ・ 普通牛乳	精白米・もち米・調合油・三温 糖	りょくとうもやし・にら・キャベ ツ・にんじん・くりかぼちゃ・枝豆
9 火 ・ 23	食パン ホークビーンズ カルシウムヨーグルト	せんべい とうもろこし (9日) バナナ (23日) 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰・カ ルシウムヨーグルト・普通牛 乳	食パン・調合油・じゃがいも・ 三温糖・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ 青ピーマン・トマトダイス缶詰・ト マトケチャップ・とうもろこし・バ ナナ
10 水 ・ 24	ごはん 鯨の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	マカロニ黄粉 牛乳	あじ・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温 糖・マカロニ	たまねぎ・あざつき・トマトケ チャップ・りんご酢・とうがん・に んじん・もずく・オクラ
11 木 ・ 25	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	さつまいもスナックパン 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・削り 節・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・オ リーブ油・さつまいもスナック パン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ トマト・オクラ・しその葉
12 金 ・ 26	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 春雨サラダ	抹茶蒸しパン 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰・鶏 卵・普通牛乳	精白米・塩こうじ・調合油・は るさめ・薄力粉・三温糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・ まいたけ・きゅうり・乾ひじき
13 土 ・ 27	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド (13日) みりん揚げ (27日) 牛乳	若鶏むね・煮干し・普通牛乳	中華めん・三温糖・ごま油・い りごま・食パン・甘辛せんべい	きゅうり・キャベツ・にんじん・バ ナナ・ブルーベリージャム
16 火	夏野菜カレー スパゲティサラダ ★誕生会特別食	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・ ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・カレールー・スパゲ ティ・マヨネーズ・ロールケ ーキ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす・青 ピーマン・コーン缶詰粒・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・パイ ンアップル缶詰
31 水	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・ しらたき・三温糖・加糖ヨー グルト	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・きゅうり・りょくとうもやし・ 塩昆布・キャベツ・みかん缶詰・パ インアップル缶詰・バナナ



7月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

暑い夏が始まりました。歓声をあげて元気に水遊びや泥遊びをすることども達の姿がたくさん見られます。水遊び・泥遊びをした日は休息の時間も設けていますが、暑さ自体が体力を奪うので、おうちでもゆっくり休んで疲れを取ってくださいね。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



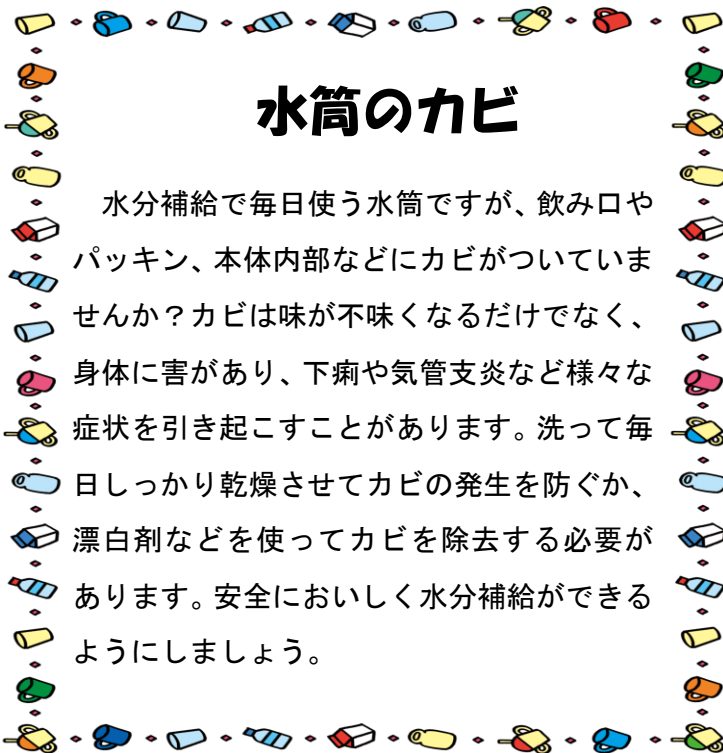
脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて待つ。

耳で測る 体温計の場合

鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38度であるので、脇で測るよりも高めになります。耳垢がたまっていると正確に測定することができないので気をつけましょう。



水筒のカビ

水分補給で毎日使う水筒ですが、飲み口やパッキン、本体内部などにカビがついていませんか？カビは味が不味くなるだけでなく、身体に害があり、下痢や気管支炎など様々な症状を引き起こすことがあります。洗って毎日しっかり乾燥させてカビの発生を防ぐか、漂白剤などを使ってカビを除去する必要があります。安全においしく水分補給ができるようにしましょう。

夏かぜ



こどもの夏風邪は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、栄養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。