



認定こども園 清涼保育園

七夕や水遊びなど、夏ならではの楽しみが始まります。夢中に遊んで汗びっしょりになることも。水分補給、安全な生活に気を付けながら子どもたちに思いきり夏を楽しんでもらいたいと思います。

今月の予定

- 6日 七夕会
- 10日 生活安全指導
- 16日 身体測定
- 31日 避難訓練



今月のねらい

もみじ組

- ◇ 休息を取りながら夏ならではの遊びや行事を楽しむ
- ◇ 衣服の着脱や汗の始末、水分補給を、こまめに行い心地良い過ごし方をする
- ◇ 身の回りのことなど自分で行う意識を高める

8月の予定

- 3日 夕涼み会(もみじ組)

保育参観

ご家庭では、見られない子どもの姿でしたでしょうか？

大好きなご家族の前で、普段より緊張していた子、大きな声が出せていた子、恥ずかしがっていた子、それぞれの反応が子どもらしくてとても微笑ましく感じました。

ご参加ありがとうございました。



桜組

- ◇ 水遊びを通して友達と関わって遊ぶことを楽しむ
- ◇ 水や泥の感触を楽しみながら遊ぶ
- ◇ 水着や衣類の着脱の仕方を知り、意欲的に取り組めるようにする

桃組

- ◇ 伸び伸びと水遊びを楽しむ
- ◇ こまめに着替えや水分補給をして夏を気持ちよく過ごす
- ◇ 安心できる環境の中で身の回りのことを保育者のサポートを受けながら行おうとする

子どもは静かに溺れてしまいます。

溺れかけた年齢で最も多かったのは1歳、次いで2歳。1歳から3歳で86.7%を占めます。

「乳幼児は溺れても自分でもがいたりせず、静かに沈んでいることが多い」

考えられる理由の一つとして、まだ小さいので、自分が溺れている事がわかっていない。

テレビ番組などで、手を挙げてバシャバシャして、助けを求めるシーンがありますが、実際には肺に水が入ったら声を出すことは困難だそうです。**目を離さない!** それが一番の対策です。



この時期にピッタリ
トマトを使ったサラダを紹介します。

『切干大根とトマトのサラダ』

- 大人2人・子ども2人
- 切干大根 25g
- トマト 80g
- さやいんげん 15g
- ツナ缶 20g
- 醤油 小さじ2弱
- 酢 小さじ1.5
- すりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で戻して、2~3cm長さに切り、さっと茹でて水気を搾っておく。
- ② さやいんげんは2cm長さに切り、さっと茹でておく。
- ③ トマトはさいの目に切っておく。
- ④ 野菜とツナを調味料で和えたらできあがり！

★水菜や胡瓜など、旬の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、夏バテ防止にも効果的です。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。

どうもろこし

旬の「どうもろこし」は太陽の恵みがたっぷりですととてもおいしいですね。園では子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。

★絵本のご紹介★

『どうもろこしぬぐぞう』…ぬぐぞうさんが皮を脱いでいく様子に思わず笑いがこぼれます。

冬瓜ともずくのスープ

冬瓜には体を休める働きがあり、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。



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



今月の目標

季節の食材に触れて『食』に興味を持ち、食べる事が楽しく感じられるようになる。



2024 年度

7 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 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	焼とうもろこしご飯 牛乳	生揚げ 鶏挽肉 削り節 普通牛乳	精白米 片栗粉	冬瓜・人参 乾椎茸 オクラ・キャベツ コーン缶詰粒
2 ・ 23	火	タッカルピ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉・豆味噌 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・すりごま 片栗粉 黒砂糖	キャベツ・玉葱・人参 ニラ・切干大根 トマト さやいんげん
3 ・ 18	水 ・ 木	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	3日 お煎餅・牛乳 西瓜 桃組：バナナ 18日 お煎餅・牛乳 とうもろこし	豚肉 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 三温糖 お煎餅	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・西瓜 スイートコーン
4	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 そうめん・ラムネ 三温糖	人参・冬瓜・オクラ ヤングコーン・粉寒天 りんごジュース 黄桃缶
5 ・ 17	金 ・ 水	ごはん 白身魚のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	5日スナックパン 牛乳 17日ココアトースト 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・三温糖 食パン・スナックパン 有塩マーガリン	乾ひじき 牛蒡・人参 さやいんげん 乾椎茸
6 ・ 20	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳 <u>6日おやつありません</u>	マグロ水煮缶詰 鶏肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 食パン 三温糖 コーンスターチ	玉葱・人参 青ピーマン トマト・キャベツ コーン缶詰粒
8 ・ 30	月 ・ 火	ごはん 鯆の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鯆 鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油 片栗粉 三温糖 薄力粉	玉葱・あさつき トマトケチャップ・冬瓜 人参・もずく・オクラ ブルーベリージャム
9 ・ 31	火 ・ 水	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐 削り節・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 しらたき・三温糖 オリーブ油 食パン	玉葱・人参・えのきたけ トマト・オクラ しその葉・青ピーマン トマトケチャップ
10 ・ 25	水 ・ 木	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	10日焼うどん 牛乳 25日五目おにぎり 牛乳	豚肉 削り節 油揚げ 普通牛乳	精白米・調合油 じゃが芋 しらたき・三温糖 うどん	玉葱・人参 さやいんげん・胡瓜 緑豆もやし 塩昆布・キャベツ
11 ・ 24	木 ・ 水	ロールパン パンブキンスープ ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	鶏肉 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン クッキー	くり南瓜・玉葱・人参 キャベツ コーン缶詰粒 バナナ
12 ・ 26	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツヨーグルト 牛乳	生揚げ 豚肉・豆味噌 ヨーグルト 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖	緑豆もやし・ニラ キャベツ・人参 くり南瓜・刻み昆布・バナナ パイン缶
13 ・ 27	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖 ごま油 いりごま 食パン	胡瓜 キャベツ・人参 バナナ 苺ジャム
16 ・ 29	火 ・ 月	ごはん 鶏肉の塩麩炒め 春雨サラダ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 塩麩・春雨 マカロニ 三温糖	キャベツ・人参 青ピーマン まいたけ・胡瓜 乾ひじき
19	金	夏野菜カレー スパゲティサラダ	カステラケーキ 牛乳	豚肉 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティ マヨネーズ ロールケーキ	くり南瓜・玉葱・人参 茄子・青ピーマン コーン缶詰粒・胡瓜 パイン缶

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

