



7月 園だより

鳴子清涼保育園

先月から始まった水遊び。冷たい水の感触が気持ちいい季節になりましたね。子どもたちはずっと楽しみにしていたようで、晴れた日には園庭や2階のテラスから楽しそうな歓声が響き渡っています。水遊びを機会に自分で着替えが出来るようになったり夏が子どもたちの成長を後押ししてくれています。今月も行事が目白押しです。お楽しみに!!

1	月	
2	火	
3	水	英語教室 (堇・幼)
4	木	消火訓練
5	金	七夕会
6	土	夏祭り 
7	日	
8	月	
9	火	笹燃やし
10	水	
11	木	体育教室 (堇・幼)
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	海の日

16	火	
17	水	英語教室 (幼)
18	木	体育教室 (堇・幼)
19	金	絵画教室 (幼)
20	土	
21	日	
22	月	花火教室
23	火	
24	水	英語教室 (堇・幼)
25	木	
26	金	誕生日会 絵画教室 (幼)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	英語教室 (堇・幼) 幼児のみ参観



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・様々な欲求に応え、安心して生活する。
- ・水遊びを通して、水に触れることを楽しむ。

桃組

- ・簡単な身の回りの事を、保育士に見守られながら自分でやってみようとする。
- ・水や氷等に触れて、夏ならではの遊びを保育士や友だちと一緒に楽しむ。

堇組

- ・衣服の着脱など身の回りのことを自分でやろうとする。
- ・水遊びなど、夏の遊びを楽しむ。

桜組

- ・意識して水分補給をする。
- ・保育士や友だちと関わりながらいっぱい身体を動かす。

向日葵組

- ・夏の生活の仕方を知り、自ら水分補給を行おうとする。
- ・水遊びや泥んこ遊びなどを喜び、思いっきり遊ぶ。

紫陽花組

- ・友だちや先生の話聞き、一緒に答えを出そうとする。
- ・気の合う友だちと同じ目的を持ち、夏の遊びを楽しむ。

園からのお知らせ

- ・7月4日(木) 幼児組は消火器を使った消火訓練を行います。
- ・7月6日(土) 夏祭りを行います。詳細につきましては6月5日(水)のきつずノートをご覧ください。なお、当日の保育希望の方は準備の為13時までです。
- ・7月22日(月) 年中長児は緑消防署の方に花火についてのお話を聞きます。
- ・7月31日(水) 幼児組は英語教室の参観があります。詳細につきましては6月20日(木)のきつずノートをご覧ください。
- ・8月31日(土) 堇組はデイキャンプを行います。詳細は後日お知らせ致します

園からのお願い

- ・水分補給が必要な季節です。お子さまの飲む量に合わせた水筒をお持ちください。
- ・爪の長いお子さまがいっぱいます。怪我、衛生面でも短く切って登園をしてください。





子ども達に「赤い色で1番最初に思いつくお野菜な～んだ？」と尋ねると真っ先に出てきたトマト！夏野菜の王様ともいわれるトマトには栄養がたっぷり。夏の暑さが本格的になり、食欲も落ちてくるこの時期にさっぱりと食べることができるトマトを使ったレシピを紹介します。

『トマトと豆腐のサラダ』のレシピ

<材料>子ども2人分・大人2人分

木綿豆腐	100g (1/3丁)
トマト	130g (小1個)
オクラ	40g (4本)
大葉	2.5g (2枚)
塩	1g
砂糖	1g
穀物酢	6g
オリーブ油	6g
かつお節	3g

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをして、さいの目に切る。
- ② オクラはさっと茹でて小口切り、トマトはさいの目、大葉は千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ①②の材料をAの調味料と鰹節で和えて出来上がり！



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す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

しっかり食べて夏の暑さを乗り越えよう！



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: 調子をととのえる
1 ・ 22	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 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・じゃがいも 食パン・有塩マーガリン	干しいたけ・にんじん さやいんげん・乾ひじき・ごぼう
2 ・ 19	火 ・ 金	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼きとうもろこしごはん 牛乳	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・干しいたけ オクラ・キャベツ・とうもろこし
3 ・ 17	水	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	鶏むね肉・大豆 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・ビスケット	栗かぼちゃ・にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン缶詰粒・バナナ
4 ・ 18	木	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 黒砂糖・すりごま・片栗粉 普通牛乳	キャベツ・たまねぎ にんじん・にら・切干し大根 トマト・さやいんげん
5 ・ 5	金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏むね・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	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 ・ 20	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ソフトせんべい 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 ソフトせんべい	たまねぎ・青ピーマン にんじん・トマト・キャベツ コーン缶詰
8 ・ 30	月 ・ 火	ごはん 鰯の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	ブルーベリーケーキ 牛乳	あじ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・薄力粉	たまねぎ・あさつき・とうがん にんじん・もずく・トマトケチャップ オクラ・ブルーベリージャム
9 ・ 23	火	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・ぶたもも・豆みそ プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・バナナ パインアップル缶詰
10 ・ 24	水	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 春雨サラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・塩こうじ・調合油 はるさめ・マカロニ 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
11 ・ 25	木	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 11日: 西瓜(未満児:メロン) 25日: とうもろこし 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・じゃがいも 三温糖・甘辛せんべい 調合油	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・すいか・メロン とうもろこし
12 ・ 31	金 ・ 水	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・ウインナー 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	たまねぎ・にんじん・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
13 ・ 27	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	鶏むね肉・煮干し 普通牛乳	中華めん・三温糖 いりごま・ごま油 ソフトせんべい	にんじん・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・バナナ
16 ・ 29	火 ・ 月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	16日: 焼きうどん 29日: 冷やしきつねうどん 牛乳	ぶたもも・削り節・油揚げ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 調合油・三温糖 しらたき・うどん	たまねぎ・にんじん・キャベツ さやいんげん・きゅうり・塩昆布 りょくとうもやし・あさつき
26 ・ 26	金	夏野菜カレー スパゲティサラダ	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・カレールウ 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





7月ほけんだより



鳴子清涼保育園

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。



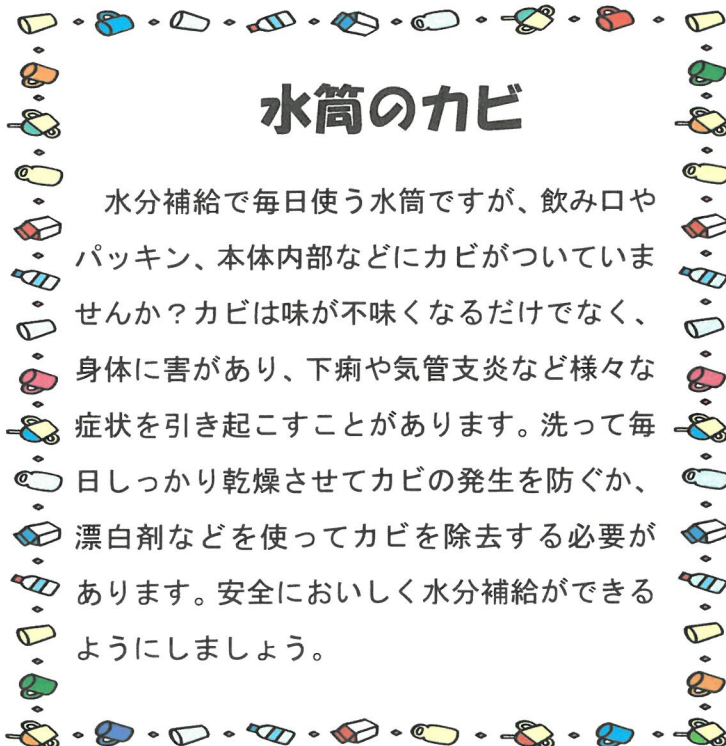
脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



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

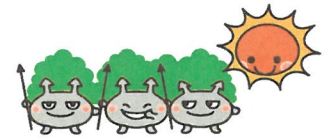
鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38度であるので、脇で測るよりも高めになります。耳垢がたまっていると正確に測定することができないので気をつけましょう。



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。