



園だより

東神の倉清涼保育園



1	月	水遊び開始
2	火	体育教室 (檸檬・幼児)
3	水	英語教室
4	木	
5	金	七夕会 絵画教室
6	土	蜜柑組試食会
7	日	
8	月	安全生活指導週間
9	火	体育教室(幼児)
10	水	英語教室
11	木	
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	体育教室(檸檬・幼児)
17	水	英語教室
18	木	
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	体育教室(幼児)
24	水	英語教室
25	木	
26	金	絵画教室
27	土	夏祭り(16時30分~17時30分)
28	日	
29	月	誕生会
30	火	
31	水	

雨がしとしとと降る梅雨が明けぬうちに、暑い夏がやって来ました。この蒸し暑さに負けない子ども達の元気なパワーに大人も見習いたいものです。

これからの季節暑さのため、部屋で過ごすことも多くなるとは思いますが、適度な汗をかきながら体を動かしてのびのび遊べるように工夫していきたいと思っています。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはしておりません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。

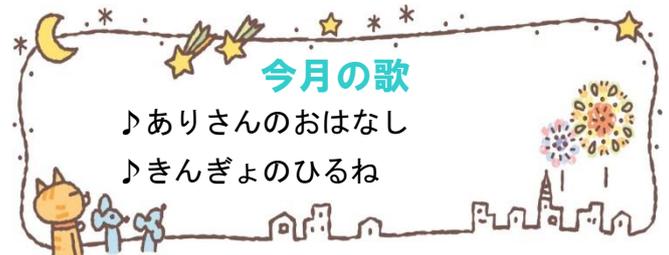
虫よけスプレーも同様に、医師の指示があった際はご相談ください。

お知らせ

◎5日(金)七夕会は、園児のみの参加です。

◎27日(土)は夕方から夏祭りを予定しています。

※13時までの保育にご協力をお願いいたします。



今月の歌

♪ありさんのおはなし

♪きんぎょのひるね

来月の予定

3日(土) 葡萄組試食会

10日(土)~17日(土) 夏期保育

※就労証明書の提出をお願いいたします

29日(木) 誕生会

31日(土) デイキャンプ(林檎組)

※14時までの保育にご協力お願いします。

7月8月は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず○か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けてください。詳細はきっずノート『水遊びについて』のお知らせをお読みください。

今月の献立は、暑い夏の季節に欠かせない、夏野菜が沢山使われています。特に、身体の熱を冷ます作用がある、トマト、胡瓜、西瓜、茄子は汗を沢山かくこの時期には意識して食べていきたいです。今回は、紫蘇の香りがさっぱりとした“トマトと豆腐のサラダ”のレシピを紹介したいと思います。

『トマトと豆腐のサラダ』のレシピ

<材料>子ども2人と大人2人分

トマト	1.5個	オクラ	6本
玉葱	1/5玉	大葉	3枚
豆腐	1/3丁		
塩	小さじ1/4		
砂糖	小さじ1/3		
オリーブオイル	小さじ2		
酢	小さじ1と1/2		
鰹節	適量		

<作り方>

- ① 豆腐は、水切りをして、さいの目に切っておく。トマトは、さいの目に切る。玉葱は、スライスして、水にさらしておく。
- ② オクラは、さっと茹でて、厚めの小口切りにする。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 1～3の材料の水気を切ってから、他の材料と混ぜ合わせ、A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、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とてもおいしいですよ。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ておすすめです。



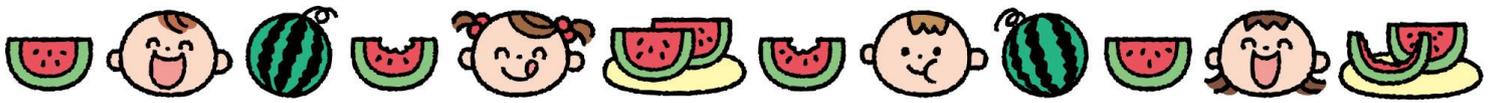
タッカルビ丼

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！ご飯がもりもりすすみます。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

夏野菜はどんな野菜があるかを意識して食べてみよう！



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 ・ 火	ごはん 白身魚のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	1日:お米リング 22日:スナックパン 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 菓子類・じゃが芋 三温糖・黒砂糖・お米リン グ・スナックパン	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ 鞘隠元
2 ・ 31	火 ・ 水	豚丼 キャベツのゆかり和え	スナックパン 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 スナックパン	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ・もやし 梅びしお
3 ・ 17	水	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	3日:クラッカーサンド 17日: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 クラッカー	とうがん・にんじん・干しいたけ おくら・キャベツ・コーン缶顆粒 ブルーベリージャム
4 ・ 19	木 ・ 金	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 バナナ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳 大豆・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・コーン缶詰粒 バナナ・キャベツ
5	金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・三温糖・ラムネ	にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・角寒天 林檎ジュース・黄桃缶
6 ・ 20	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖・ごま油 いりごま・食パン	きゅうり・キャベツ・にんじん バナナ・いちごジャム
8	月	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 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・片栗粉・調合油 三温糖・薄力粉	たまねぎ・あさつき・トマトケチャ ップ・とうがん・にんじん・もずく オクラ・しその葉・青ピーマン
9 ・ 23	火	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	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま・片栗粉・黒砂糖	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
10 ・ 26	水 ・ 金	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	焼きうどん 牛乳	ぶたもも・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき・調合油 うどん	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きゅうり 塩昆布・キャベツ りょくとうもやし
11 ・ 25	木	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	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・パインアップル缶 バナナ
12 ・ 24	金 ・ 水	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	せんべい 12日:西瓜(未満児:蜜柑) 24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・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 みかん缶詰・とうもろこし
13 ・ 27	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 若鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
16	火	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・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 食パン・オリーブ油	たまねぎ・にんじん えのきたけ・トマト・乾わかめ しその葉・青ピーマン トマトケチャップ
18 ・ 30	木 ・ 火	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 春雨サラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏むね・マグロ水煮缶 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
29	月	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・マグロ水煮缶 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティ・マヨネーズ いりごま・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 にんじん・乾ひじき・キャベツ きゅうり・パインアップル缶





7月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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・泥遊びをした日は午睡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。



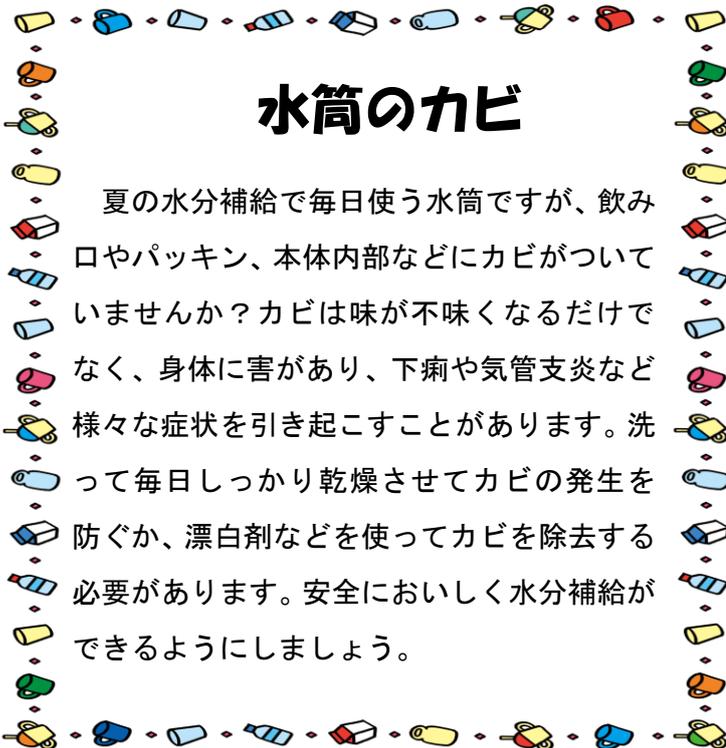
脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



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

夏の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



子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。