



7月 園だより

依佐美清涼保育園

梅雨が明けると、いよいよ盛夏を迎えます。気温の差が激しいので、体調を崩したり食欲をなくしたりと、子どもたちにとっては少し厳しいシーズンですが、水分補給や休息をしっかりとしながら健康管理に十分注意して、夏の遊びを楽しみたいと思います。

1	月	絵画教室 水遊びスタート 刈谷市巡回カウンセラー
2	火	
3	水	
4	木	依佐美中学校職場体験
5	金	七夕会 体育教室
6	土	
7	日	
8	月	絵画教室 笹燃やし
9	火	交通安全教室(年長児) 安全生活指導
10	水	英語教室
11	木	
12	金	体育教室(薔薇組も)
13	土	
14	日	

15	月	海の日
16	火	
17	水	英語教室
18	木	
19	金	体育教室(薔薇組も)
20	土	夏祭り (保育は13時迄)
21	日	
22	月	絵画教室
23	火	
24	水	英語教室
25	木	避難訓練
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	誕生会
31	水	英語教室 工作教室(年長児)

【今月のねらい】

李組

- 欲求や要求を受け入れてもらい、ゆったりとした気持ちで過ごす。
- ボールや風船など使って十分に身体を動かして遊ぶ。



薔薇組

- 歯ブラシの使い方を知り、口の中を清潔にしようとする。
- 水の感触を楽しみ、夏ならではの遊びを思いきり楽しむ。

向日葵組

- 梅雨期から夏の生活を快適に過ごそうとする。
- 保育士や友達と、水の心地良さを感じながら水遊びを楽しむ。



【園からのおねがい】

- 7/9(火)の交通安全教室は年長児クラスのみ参加します。紫陽花組は9時までに登園してください。
- 7/21(土)は夏祭りです。保育は13時までとなります。ご協力お願い致します。

桃組

- 衣服の着脱に興味を持って、自分でやろうとする。
- 保育士や友達と一緒に夏の遊びを楽しむ。



桜組

- 水遊びや夏の暑さで疲れた身体を、お昼寝でしっかり休める。
- 水の冷たさや感触を喜びながら、友達や保育士との水遊びを思いきり楽しむ。



紫陽花組

- 水遊びの支度や後始末、排泄時の時の身辺自立が習慣づき、快適に過ごす。
- 夏ならではの遊びを友達と工夫したりし試したりして、言葉を交わしながら思いきり楽しむ。

今月の歌

♪きらきら星

♪オバケなんて
ないさ
元気に歌おうね!





「はやくおおきくなあれ」

畑の夏野菜に実がつくのを楽しみにしている紫陽花組さん。「あったかいお布団をつくってあげるんだ」と畝づくりから関わり、毎日お水をあげ、草取りをしたりと、たくさんお世話をしたので、野菜への愛情はひとしおです。お世話や収穫を楽しむことはもちろんのこと、大事に大事に育てることやと収穫できることの喜びや、食べ物を大切にしようという気持ちに気付いてくれると嬉しいです。

夏野菜には、体の余分な熱を取る働きや、疲労回復効果など、暑い夏を乗り切るために必要な栄養素がたくさん入っています。

今月は今が旬のトマトを使った、さっぱりと食べやすい『切干大根とトマトのサラダ』のレシピを紹介します。



「切干大根とトマトのサラダ」のレシピ

<材料> こども 4 人分

切干大根	25 g
トマト	80 g
鞘隠元	15 g
ツナ	20 g
醤油	6 g
酢	6 g
いりごま	2 g
油	2 g

<作り方>

- ① 切干大根は水に戻し、2 cm 長さに切っておく。トマトはヘタをとってさいのめ切り、鞘隠元は 2 cm 長さに切っておく。
- ② 切干大根と鞘隠元は茹でて水気を搾っておく。
- ③ トマトの水気を切り、②とツナと調味料で和えたら出来上がり！



今月の献立 pick up★

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！



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だ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様子に思わず笑いがこぼれます！



今月の目標

旬や季節の移り変わりに気付けるような取り組みを





2024年度 7月給食献立表

日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ	精白米 メルルーサ 片栗粉 調合油 玉ねぎ ケチャップ 浅葱 三温糖 りんご酢	1	月	ブルーベリーケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 ブルーベリージャム
16	火	冬瓜ともずくのスープ	冬瓜 人参 もずく 干椎茸 昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	16	火	牛乳	普通牛乳
2	火	食パン ポークビーンズ	食パン 豚もも肉 調合油 じゃが芋 にんじん たまねぎ しめじ 大豆水煮缶詰 ピーマン トマト缶詰 ケチャップ 三温糖	2	火	せんべい 西瓜(未満児:バナナ)	せんべい 西瓜 ※25日:とうもろこし
25	木	ヨーグルト	ヨーグルト	25	木	牛乳	普通牛乳
3	水	タツカルビ丼	精白米 鶏むね肉 調合油 キャベツ たまねぎ にんじん たらこ 赤味噌 料理酒 醤油 しょうが にんにく	3	水	黒糖わらび餅	片栗粉 黒砂糖 きな粉
17	水	切干大根とトマトのサラダ	切干大根 トマト 鞘隠元 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すりごま 調合油	17	水	牛乳	普通牛乳
4	木	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	精白米 生揚げ 冬瓜 鶏挽肉 にんじん 干椎茸 かつお出汁 醤油 片栗粉 オクラ キャベツ かつお節 醤油	4	木	焼とうもろこしごはん 牛乳	精白米 とうもろこし 醤油 普通牛乳
18	木	ごはん 棒棒鶏 七夕素麺汁	精白米 鶏むね肉 にんじん もやし 胡瓜 すりごま 醤油 三温糖 ごま油 にんにく 生姜 酢 そうめん 冬瓜 オクラ ヤングコーン 鶏挽肉 かつお昆布出汁 醤油 食塩	5	金	キラキラ寒天 牛乳	寒天 りんごジュース もも缶詰 カラーゼリー 三温糖 普通牛乳
5	金	ごはん 棒棒鶏 七夕素麺汁	精白米 鶏むね肉 にんじん もやし 胡瓜 すりごま 醤油 三温糖 ごま油 にんにく 生姜 酢 そうめん 冬瓜 オクラ ヤングコーン 鶏挽肉 かつお昆布出汁 醤油 食塩	5	金	キラキラ寒天 牛乳	寒天 りんごジュース もも缶詰 カラーゼリー 三温糖 普通牛乳
6	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	精白米 ブイヨン まぐろ水煮缶詰 たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 カレー粉 鶏むね肉 トマト 木綿豆腐 キャベツ コーン缶詰 ブイヨン 食塩	6	土	ココアサンド 牛乳	食パン 純ココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ 普通牛乳
20	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 生揚げ 豚もも肉 もやし たらこ キャベツ にんじん 赤味噌 料理酒 三温糖 南瓜 刻み昆布 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	8	月	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト パインアップル缶詰 バナナ メロン ブルーベリージャム 普通牛乳
8	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 生揚げ 豚もも肉 もやし たらこ キャベツ にんじん 赤味噌 料理酒 三温糖 南瓜 刻み昆布 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	8	月	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト パインアップル缶詰 バナナ メロン ブルーベリージャム 普通牛乳
9	火	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	精白米 豚もも肉 たまねぎ にんじん えのき しらたき 醤油 三温糖 料理酒 しょうが かつお昆布出汁 木綿豆腐 トマト カットわかめ しそ 食塩 三温糖 穀物酢 オリーブ油 かつお節	9	火	ピザトースト 牛乳	食パン たまねぎ ピーマン ベーコン ケチャップ プロセスチーズ 普通牛乳
24	水	ごはん 鰹のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鰹 カレー粉 片栗粉 食塩 調合油 ひじき 大豆水煮缶詰 さつま揚げ にんじん 干椎茸 鞘隠元 調合油 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	10	水	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
10	水	ごはん 鰹のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鰹 カレー粉 片栗粉 食塩 調合油 ひじき 大豆水煮缶詰 さつま揚げ にんじん 干椎茸 鞘隠元 調合油 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	10	水	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
11	木	ロールパン パンブキンスープ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 南瓜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶詰 普通牛乳 食塩 ブイヨン ヨーグルト	11	木	ビスケット バナナ 牛乳	ビスケット バナナ 普通牛乳
31	水	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	精白米 豚もも肉 調合油 じゃが芋 たまねぎ にんじん しらたき 鞘隠元 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖 胡瓜 もやし 塩昆布	12	金	焼きうどん 牛乳	干しうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ にんじん 醤油 かつお節 普通牛乳
12	金	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	精白米 豚もも肉 調合油 じゃが芋 たまねぎ にんじん しらたき 鞘隠元 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖 胡瓜 もやし 塩昆布	12	金	焼きうどん 牛乳	干しうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ にんじん 醤油 かつお節 普通牛乳
13	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	中華めん 鶏むね肉 きゅうり キャベツ にんじん かつお昆布出汁 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 いらごま ごま入り味付いりこ バナナ	13	土	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 普通牛乳
27	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	中華めん 鶏むね肉 きゅうり キャベツ にんじん かつお昆布出汁 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 いらごま ごま入り味付いりこ バナナ	13	土	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 普通牛乳
19	金	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 春雨サラダ	精白米 鶏むね肉 塩麴 キャベツ 人参 葱 しめじ ごま油 春雨 人参 胡瓜 干ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 酢	19	金	マカロニ黄粉 19日:夏祭りおやつ 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 幼児:ポップコーン 食塩 カレー粉 ブイヨン 青のり 乳児:じゃがいも 調合油 食塩 普通牛乳
29	月	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 春雨サラダ	精白米 鶏むね肉 塩麴 キャベツ 人参 葱 しめじ ごま油 春雨 人参 胡瓜 干ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 酢	19	金	マカロニ黄粉 19日:夏祭りおやつ 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 幼児:ポップコーン 食塩 カレー粉 ブイヨン 青のり 乳児:じゃがいも 調合油 食塩 普通牛乳
30	火	夏野菜カレー スパサラダ	精白米 豚もも肉 南瓜 たまねぎ 茄子 ピーマン コーン缶詰 カレールウ スパゲッティ 人参 胡瓜 キャベツ まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	30	火	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ パインアップル缶詰 普通牛乳



依佐美清涼保育園

暑い日が多くなり、いよいよ夏らしくなってきました。水分補給や休息を十分にとり、体調管理を万全にしていきましょう。



虫に刺されるとどうして痒いの？



蚊は、血を吸う時に口の中の唾液腺から血液が固まらないようにするための物質を注入します。腫れたり、赤くなったりするのは、この物質に対するアレルギー反応です。虫刺されで起こる腫れのメカニズムとして物理的刺激（即時型反応）とアレルギー反応（遅延型反応）の二つがあります。

1. 物理的刺激（即時型反応）

- 2. 虫に噛まれる・刺されることで起こる反応
- 3. 噛まれた直後から数時間以内に腫れが出現
- 4. 腫れてから数時間以内に治癒することが多い
- 5. 症状が軽い物がほとんど

6. アレルギー反応（遅延型反応）

- 7. 虫に注入された唾液・毒に対して起こるアレルギー反応
- 8. 刺されて数時間後から数日以内に腫れが出現
- 9. 物理的刺激よりも症状が強いことが多い
- 10. 赤く熱感を伴う腫れと、強いかゆみを引き起こすことが多い



水遊びのシーズンです！

家族で海や川に出かけることもあると思います。水遊びをする前に大人が知っておくべきことをまとめました。

- 1 水深 10cm でも鼻と口が覆われれば命にかかわる
- 2 大人や監視員がついていても、100%安全にはならない
- 3 目の届く距離ではなく、手の届く距離で遊ぶ
- 4 流れのある場所で溺れたとき、「浮いて待て」は通用しない
- 5 溺れたとき、「助けて」と声は出せないもの
- 6 浮き輪は外れることがあるので、ライフジャケットを着用する
- 7 サンドルや帽子、おもちゃが流されても追いかけない

園でも水遊びが始まりますが下記の場合はできません。

- ・風邪をひいている
- ・下痢をしている
- ・ホクナリンテープを貼っている
- * 検温表に記載がない
- ・とびひ、描き壊しがある

判断に迷う時は相談してください。

