



太陽は「キラキラ」、子どもたちの額は汗で「きらきら」。子どもたちは暑さに負けず、元気に遊んでいます。しっかりと水分補給をすることや、適度な休息をとり熱中症対策をとりながら、生活リズムが崩れないように過ごしていきたいと思います。

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	絵画教室
6	火	英語教室 安全生活指導
7	水	英語教室
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	夏季保育
14	水	夏季保育
15	木	夏季保育

16	金	
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	
21	水	
22	木	避難訓練
23	金	体育教室(薔薇組)
24	土	紫陽花組デイキャンプ ※保育は15時まで
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	誕生会
28	水	英語教室
29	木	
30	金	体育教室(薔薇組)
31	土	



## 今月のねらい

### 李組

- 活動の合間で十分に休息を取り、暑い季節を健やかに過ごす。
- 夏らしい活動を行う中で、身体を十分に動かして遊ぶ。

### 桃組

- 十分な水分や休息を取りながら暑い夏を健康的に過ごす。
- 保育士や友だちと一緒に水遊びや好きな遊びを楽しむ。

### 薔薇組

- 活動と休息のバランスをとり、暑い季節も健やかに過ごす。
- 夏の遊びを十分に楽しみ、満足感や達成感を味わう。

### 桜組

- 生活や遊びの約束事を守り、楽しく過ごす。
- 夏ならではの遊びを思いきり楽しむ。

### 向日葵組

- 活動と休息のバランスをとりながら、元気に過ごす。
- 水遊びの安全な遊び方を知り、友だちと楽しんで遊ぶ。

### 紫陽花組

- 活動と休息のバランスをとりながら、健康的な生活が送れるようにする。
- 夏ならではの遊びを全体で楽しみながら、約束を守ったり、自分で考えて行動できるようにする。

## 園からのお願い

- 夏季保育期間中の土曜日及び8/13(火)・14(水)・15(木)の登園は、原則保護者全員が就労の方のみになります。ご協力お願い致します。
- 8/24(土)の行事は年長児のみ参加になります。保育は15時までになりますのでご協力お願い致します。(年長児の保育は13時迄です。)

## 今月の歌

♪うみ

♪しゃぼん玉

たくさん歌おうね!



8月の献立には、暑い夏でも食べやすく栄養のあるものや、夏バテのときにおすすめの献立がたくさん登場します！

## 「塩レモンケーキ」「鯨の梅煮」「厚揚げの酢豚風」

梅干しやレモン・酢に含まれるクエン酸が疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。

## 「カレー麻婆豆腐」「ピビンバ」

カレー粉やにんにく、生姜などの香辛料には食欲増進効果があります。

その他にも「オクラの納豆サラダ」「ゴーヤチャンフル」「冷や汁」「モロヘイヤのおかか和え」などもおすすめです！

今月はこの中から、レモンの爽やかな香りと酸味が美味しい「塩レモンケーキ」のレシピを紹介します。

## 「塩レモンケーキ」のレシピ



### <材料>おおよそ 5 個分

・小麦粉	90 g
・ベーキングパウダー	5 g
・卵	1 個
・牛乳	40 g
・油	25 g
・砂糖	35 g
・レモン果汁	20 g
・塩	1 g

### <作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖は合わせてふるいにかけておく。
- ② ①に牛乳、卵、レモン汁、油、半量の塩を加え、ざっくり混ぜる。
- ③ 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、上から残りの塩をまぶす。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼く。

## 今月の献立 pick up★

### ゴーヤチャンフル

苦味の強いゴーヤですが、しっかりと下処理をし、旨味の強いかつお節や豚肉と炒めることで食べやすくなり、ピカピカに食べてくれる子どもも少なくありません。

ゴーヤは栽培が比較的簡単で、つるが伸びると緑のカーテンになり、日よけにも使えます。

子どもと背比べをして成長を楽しむのもいいですね。



### 塩レモンケーキ



塩とレモンを使った、夏にピッタリの爽やかなおやつです。ほのかな塩味と、レモンの優しい風味と酸味が感じられ、子ども達にも食べやすくなっています。

### 冷や汁

宮崎県の郷土料理として知られる「冷や汁」は、夏バテのときにも食べやすく、栄養補給もできて暑い夏の時季におすすめです。麦みそや干物がなくても、合わせ味噌や鶏肉など身近なものを使って簡単に作ることもできます。



### 西瓜

毎年、西瓜は豪快にかぶりつく子もいれば、ひとつずつ種を丁寧にだしてから食べる子もいて、食べ方にも個性が出ます。はじめは先生に種を出してもらって食べていた子ども、隣でお皿の上に上手に種を出して食べるお友達の姿を見て真似、段々とコツを掴むことも。他にも、「白い種は柔らかい」「皮の方は固くてすっぱい」など、子ども達はいろいろなことに気づき、工夫しながら食べています。



今月の目標  
発達に合った  
食器具の正しい  
使い方を知る





## 2024年度 8月給食献立表



日	曜	確認	確認	昼食	昼食の材料	日	曜	確認	確認	おやつ	おやつ材料
1	木			ピビンバ	精白米 豚挽肉 しょうが にんにく 醤油 三温糖 料理酒 大豆もやし にんじん ピーマン ごま油 いらごま	1	木			塩レモンケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 レモン汁 三温糖 食塩
23	金			南瓜サラダ	南瓜 キャベツ 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	23	金			牛乳	普通牛乳
2	金			ごはん カレー麻婆豆腐	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 にんじん あさつき にんにく しょうが 料理酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉	2	金			メロンパン風トースト	食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉
13	火			トマトのじゃこサラダ	トマト キャベツ 胡瓜 しらす干し 調合油 醤油 酢	13	火			牛乳	普通牛乳
3	土			梅じゃこ炒飯	精白米 梅干し しらす干し ピーマン 調合油 醤油	3	土			ジャムサンド	食パン いちごジャム
17	土			若布スープ	カットわかめ 青梗菜 にんじん コーン缶詰 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	17	土			牛乳	普通牛乳
31	土			若布スープ	カットわかめ 青梗菜 にんじん コーン缶詰 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	31	土			牛乳	普通牛乳
5	月			青椒肉絲丼	精白米 豚もも肉 しょうが 醤油 料理酒 三温糖 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 筍 りょくとうもやし 片栗粉 ごま油	5	月			オレンジゼリー	オレンジジュース 三温糖 寒天 みかん缶詰
26	月			キャベツと若布のサラダ	キャベツ カットわかめ コーン缶詰 醤油 酢 ごま油 いらごま	26	月			牛乳	普通牛乳
6	火			食パン	食パン	6	火			ビスケット	ビスケット
21	水			鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ 茄子 スッキーニ ピーマン にんにく トマト ケチャップ ブイヨン 食塩 オリーブオイル ヨーグルト	21	水			とうもろこし 牛乳	とうもろこし 21日:西瓜(未満児:バナナ) 普通牛乳
7	水			ごはん	精白米	7	水			野菜スナックパン	野菜スナックパン
22	木			白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	メルルーサ マヨネーズ 合わせ味噌 切干大根 にんじん 干椎茸 油揚げ 韮葱元 かつお出汁 醤油 みりん	22	木			牛乳	普通牛乳
8	木			ごはん	精白米	8	木			冷や汁	精白米 押麦 鶏むね肉 合わせ味噌 かつお出汁 木綿豆腐 胡瓜 ねぎ すりごま
19	月			豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	豚もも肉 しょうが 冬瓜 にんじん 干椎茸 かつお出汁 醤油 三温糖 ひきわり納豆 醤油 オクラ キャベツ コーン缶詰 マヨネーズ	19	月			牛乳	普通牛乳
9	金			ごはん	精白米	9	金			フルーツあんみつ	グラニュー糖 寒天 みかん缶詰 もも缶詰 甘納豆 バイナッブル缶詰
30	金			ゴーヤチャンブル 胡瓜のゆかり和え	豚もも肉 調合油 厚揚げ 鶏卵 ながり りょくとうもやし にんじん 食塩 醤油 鰹節 胡瓜 キャベツ ゆかり	22	木			牛乳	普通牛乳
10	土			胡麻だれ素麺 小魚スナック バイン缶	素麺 鶏むね肉 もやし 胡瓜 人参 すりごま 醤油 かつお昆布出汁 味付けごまいりこ バイン缶	10	土			黄粉サンド (24日:せんべい) 牛乳	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 せんべい 普通牛乳
14	水			ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 南瓜 玉ねぎ にんじん ピーマン 茄子 コーン缶詰粒 カレールウ ヨーグルト	14	水			せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 普通牛乳
15	木			ごはん	精白米	15	木			マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 ビュアココア
29	木			鱈の梅煮 冬瓜サラダ	鱈 梅干し みりん 醤油 料理酒 しょうが 三温糖 冬瓜 人参 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 醤油 酢 すりごま	29	木			牛乳	普通牛乳
16	金			おにぎり	精白米 鮭フレーク 塩昆布 青のり ごま油 いらごま 醤油	16	金			クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム
				高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 切干大根 カットわかめ コーン缶詰粒 かつお出汁 合わせ味噌	16	金			牛乳	普通牛乳
20	火			ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 玉ねぎ 干椎茸 ピーマン ケチャップ 昆布出汁 三温糖 料理酒 醤油 酢 片栗粉 調合油 モロヘイヤ キャベツ 醤油 かつお節	20	火			水羊羹 牛乳	粉寒天 三温糖 こしあん 普通牛乳



# 保健だより 8月

依佐美清涼保育園

猛暑日が続いています。夏休みを利用して外出されるご家庭もあるかと思いますが、暑さ対策を万全にしてください。



## 水分補給をしましょう！

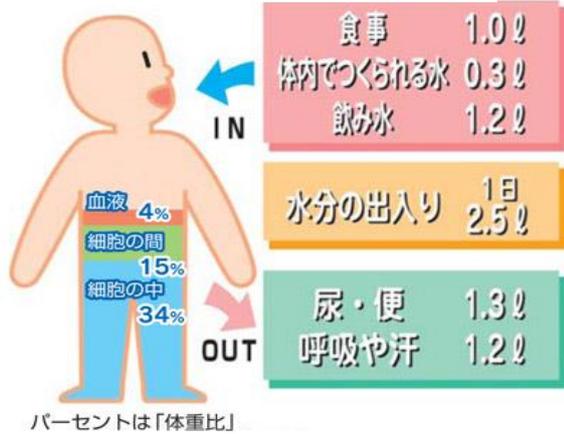
☆こまめに少量ずつ…20～30分おきに、2～3口を目安に、喉が渇いていなくても摂りましょう。

☆冷たすぎない物…胃腸に負担をかけないように、常温か少し冷えた程度にしましょう。

☆糖分の少ない物…スポーツドリンクやジュースは糖分が多いため、日常の水分補給は水かお茶にしましょう。

(500mlのジュース類1本に角砂糖10個分の糖分が含まれているそうです。)

### 水分出納バランス



年齢	体重1kgあたりの必要摂取量
乳児*	100～150ml
幼児	80～100ml
学童	60～80ml
成人	40～50ml

※乳児は母乳やミルクから摂取する水分量を含みます

水分は、食べ物からも摂取できます。野菜や肉類が入ったスープや味噌汁は、必要な栄養と塩分が一度に摂れるので、暑くて食欲がない時などにおすすめです。

## 熱中症に気を付けましょう！

### <熱失神>

めまい  
顔面蒼白  
脈が速くて弱い

### <熱疲労>

脱力感  
倦怠感  
めまい

### <熱けいれん>

筋肉痛  
筋肉のけいれん

### <熱射病>

体温が高い  
意識障害、  
呼びかけや刺激への反応が鈍い

熱中症はこのように分類されています。水分補給・適度な塩分補給・涼しい環境・適切な服装・十分な休息を心がけ、熱中症を予防しましょう。

