



8月 園だより

鳴子清涼保育園



毎日暑いが続きます。そんな暑さを味方につけ、子ども達は水遊びや夏野菜の収穫など、夏ならではの体験を思いっきり楽しんでます。また、気持ちのよい青空が広がっていると思えば夕方には急な豪雨や雷が起こることもあります。空の様子に子ども達もビックリしています。保護者のみなさまも、お迎え時は十分お気を付け下さい。

1	木		16	金	就労証明必要
2	金		17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	
7	水	英語教室 (董・幼)	22	木	体育教室 (董・幼)
8	木	体育教室 (董・幼)	23	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)
9	金	絵画教室 (幼)	24	土	
10	土		25	日	
11	日	山の日	26	月	避難訓練 
12	月	振り替え休日	27	火	
13	火	就労証明必要	28	水	英語教室 (董・幼)
14	水	就労証明必要	29	木	体育教室 (幼)
15	木	就労証明必要	30	金	絵画教室 (幼)
			31	土	デイキャンプ (紫陽花組) 13時降園



たんぽぽ組

今月のねらい

桃組

- ・喃語を受け止めてもらい、保育士とのやり取りを満足するまで楽しむ。
- ・保育士や友だちとの関わりを楽しむ。

- ・簡単な身の回りの事を、自分でやってみようとする。
- ・夏の自然物に興味を持って触れたり、水や氷を使った夏ならではの遊びを十分に楽しんだりする。

菫組

- ・排泄や食事など、自分で出来る事を積極的にチャレンジする。
- ・水や泥などに触れ、夏ならではの遊びを思いっきり楽しむ。

桜組

- ・身の回りのことをしようとする。
- ・海の生き物をテーマに身体を動かして遊んだり、制作をしたりして遊ぶ。

向日葵組

- ・生活の流れに慣れ、助け合いながら見通しを持ち生活する。
- ・全身を動かし、夏の遊びを十分に楽しむ。

紫陽花組

- ・身の回りの支度、準備をスムーズに行い身の周りを清潔に保つ。
- ・デイキャンプに期待を持ち、友だちや職員と十分に楽しむ。

園からのお知らせ

- ・8月13日(火)～16日(金)は夏期保育のため、就労証明が必要です。
- ・8月31日(土)に紫陽花組の「デイキャンプ」を行います。準備等のため、保育は13時までとさせていただきます。なおデイキャンプの詳細につきましては、7月25日(木)のきっずノートにて紫陽花組のみにお知らせ致します。
- ・9月2日(月)の降園時に引き渡し訓練を行います。ご協力をお願い致します。
- ・9月3日(火)紫陽花組は「防災探検ツアー」に港防災センターに出掛けます。詳細につきましては後日きっずノートにてお知らせ致します。

園からのお願い

- ・髪の毛の長いお子さまは汗もかきますので簡単にまとめて頂きたいと思っております。
- ・ホクナリンなど貼るタイプの薬は取れやすく、口に入れてしまう事がありますので必ず職員に伝えるか、貼ってある場所の写真を撮るなどしてきっずノートでお知らせください。



今月の歌

水遊び

おぼけなんてな



8 月は献立に『ゴーヤチャンプル』が登場します。子どもたちにゴーヤのことをよく知ってもらうためにイボを触ったり匂いを嗅いで観察する予定です。そして、紫陽花組さんにわたとりにチャレンジしてもらいます！

『ゴーヤチャンプル』のレシピ

<材料> 子ども 2 人分・大人 2 人分

豚肉	65g
豆腐	200g
ゴーヤ	80g (1/3 本)
人参	40g (1/4 本)
もやし	125g (1/2 袋強)
塩	少々 (1.5g)
卵	1 個
醤油	小さじ 1/2
かつお節	5g

<作り方>

- ① 豆腐はさいのめに切り、レンジで 2 分加熱をし水切りをしておく。
- ② ゴーヤは縦に半分に切り、スプーンなどで中の種とワタを取り、3~4 mm 厚さに切る。10 分ほど水にさらし、ザルにあげて水気を切り、分量の塩の半分をゴーヤにふっておく。
- ③ 人参は銀杏切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
- ④ フライパンで豚肉、人参、もやし、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、塩で味をつけておく。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、卵を溶いて流し入れ、火が通るまで炒めたら最後に醤油を回しかけて、さっと炒める。
- ⑥ 仕上げに鰹節をふりかけたらできあがり！



今月の献立 pick up★

ゴーヤチャンプル

苦味の強いゴーヤですが、しっかりと下処理をし、旨味の強い鰹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さわやかなおやつです。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出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、段々とコツをつかめることも。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

毎日の給食の中の
夏野菜を探してみよう！





2024年度

8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	木	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・ぶたもも 削り節・こしあん 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ キャベツ・モロヘイヤ・粉寒天
2 ・ 21	金 ・ 水	ロールパン 夏野菜スープカレー ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・カレールウ 甘辛せんべい	くりかぼちゃ・たまねぎ にんじん・なす・コーン缶詰粒 青ピーマン・バナナ
3 17 31	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ソフトせんべい 牛乳	しらす干し・普通牛乳 木綿豆腐	精白米・甘辛せんべい 調合油	梅干し調味漬・青ピーマン にんじん・カットわかめ コーン缶詰粒・チンゲンサイ
5 ・ 26	月	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	ビスケット 5日: とうもろこし 26日: 西瓜 (未満児: メロン) 牛乳	鶏むね・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃがいも ビスケット・オリーブ油	たまねぎ・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト トマトケチャップ・とうもろこし すいか・メロン
6 ・ 28	火 ・ 水	ごはん 鰹の蒲焼き 冬瓜サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・すりごま・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	とうがん・にんじん・きゅうり
7 ・ 20	水 ・ 火	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	フルーツあんみつ 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 鶏卵・削り節・普通牛乳	精白米・調合油 グラニュー糖 甘納豆(小豆)	にがりり・りよくとうもやし にんじん・きゅうり・キャベツ 梅びしお・粉寒天・みかん缶詰 黄桃缶詰・パインアップル缶詰
8 ・ 19	木 ・ 月	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰・鶏卵	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨネーズ 薄力粉・調合油	だいずもやし・にんじん 青ピーマン・くりかぼちゃ キャベツ・きゅうり レモン・レモン果汁
9 ・ 30	金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	冷や汁 牛乳	ぶたもも・納豆 若鶏むね・赤色辛みそ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・押麦 すりごま	とうがん・にんじん・乾しいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶詰粒 きゅうり・あさつき
10 ・ 24	土	胡麻ダレ素麺 小魚スナック パイン缶	ソフトあられ 牛乳	若鶏むね・煮干し 普通牛乳	そうめん・甘辛せんべい すりごま	にんじん・りよくとうもやし きゅうり・パインアップル缶詰
13 ・ 27	火	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・いりごま	青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン たけのこ水煮・キャベツ りよくとうもやし・コーン缶詰粒 カットわかめ・オレンジジュース みかん缶詰・粉寒天
14 ・ 29	水 ・ 木	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	トマト・キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす・にら
15	木	おにぎり 高野豆腐味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	塩づけ・凍り豆腐 豆みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油 スナッククラッカー	塩昆布・あおのり・焼きのり 切干しいたけ・カットわかめ コーン缶詰粒・いちごジャム
16	金	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	マカロニココア 牛乳	メルルーサ・油揚げ きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・ マカロニ・三温糖	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
23	金	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ココアプリン 牛乳	若鶏むね・ウインナー プレーンヨーグルト 調整豆乳・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・オリーブ油 三温糖	なす・トマト・たまねぎ ズッキーニ・黄ピーマン 粉寒天



8月ほけんだより



鳴子清涼保育園

夏真っ盛りです。水遊びや泥遊び、虫取りなど、夏ならではの遊びを満喫するこどもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。ただし、危険な暑さの時には大人が対処して、安全に楽しい夏を過ごしてください。

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒をよびかけるものです。熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)

熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、一時的に暑熱から避難するために市が指定した施設です。「熱中症特別警戒アラート」が発表された時など、暑さをしのげる場所として一般に開放します。役所や保健センター、地域の薬局などが該当しますので、開放しているかどうか確認して有効活用しましょう。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中、口の周りに水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、肘の内側や膝、首まわり、お尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。酸っぱい物、しょっぱい物はしみて食べられないことがあります。