



今月のねらい

たんぽぽ組

- 水分補給や休息をとりながら、ゆったり過ごす。
- 水や氷に触れ、夏ならではの遊びを保育士と一緒に楽しむ。

桃組

- 休息、水分補給をとりながら、暑い夏を元気に過ごす。
- 水に触れ、保育士や友達と一緒に関わりながら遊びを楽しむ。

菫組

- 水遊びの着替えや食事、トイレなど、保育士の声掛けで出来る事は自分でしようとする。
- 水や泥にたくさん触れ、夏ならではの遊びを保育士や友達と存分に楽しむ。

桜組

- こまめに水分補給をしたり、適度に休んだりするなど、暑さの中での安全な過ごし方を知る。
- 夏の自然への興味や関心を広げ、夏ならではの遊びを体を使って楽しむ。

向日葵組

- 健康、安全、清潔に留意し、夏期も快適な生活が送れるようにする。
- 夏の自然や動植物に親しみ、興味、関心を持つ。

紫陽花組

- 十分な休息もとりながら、自分の健康状態を意識して過ごす。
- 夏ならではの遊びを体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。

連日の猛暑が続いて、水遊びや園庭遊びができない毎日ですが、子ども達は室内で元気に遊んでいます。最近、園庭で栽培している胡瓜、茄子、ゴーヤ、オクラ等の夏野菜の観察をしている子ども達。登園すると「胡瓜できてたよ!」「ゴーヤ大きくなってきたね!」と観察して喜んでいます。

今月も水分補給や体調管理に気を付けながら、夏の季節をめいっぱい楽しみたいと思います。

1	木		17	土	
2	金	英語教室	18	日	
3	土		19	月	体育教室(菫組以上)
4	日		20	火	絵画教室
5	月	体育教室(菫組以上)	21	水	
6	火		22	木	
7	水		23	金	
8	木		24	土	向日葵組保育参観と試食会
9	金	英語教室	25	日	
10	土		26	月	体育教室
11	日	山の日	27	火	絵画教室
12	月	振替休日	28	水	誕生会
13	火	夏季保育 ~16日まで	29	木	
14	水		30	金	英語教室
15	木		31	土	デイキャンプ(紫陽花組) (保育は13:00まで)
16	金				

園からのお願い

☆8月31日(土)は紫陽花組のデイキャンプを行う為、13:00までの保育にご協力お願いします。

来月の予定

- 4日 内科健診
- 6日 公開英語教室(菫組以上)
- 11日 森の学び舎(紫陽花)
- 25日 誕生会
- 28日 紫陽花組保育参観と試食会



今月の歌

♪アイアイ
♪おばけなんてないさ





給食だより

植園清涼保育園
2024 年度 8 月号

夏の暑さの中でも子ども達がたくさん食べて元気に過ごせるように、夏の献立ではさっぱりしたメニューやひんやりと冷たいメニューも多くなっています。夏バテや熱中症にならないように気をつけて過ごしたいですね。今月は、「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> 4人分

小麦粉	90 g
ベーキングパウダー	5.5 g
卵(全卵)	1個(Mサイズ)
牛乳	40 g
油	30 g
砂糖	35 g
レモン果汁	20 g
塩	1 g

<作り方>

- ① オーブンは170℃に余熱しておく。
- ② ボウルに卵・牛乳・油・砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③にレモン果汁と塩を入れてサクッと混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れて予熱したオーブンで15~20分焼いて出来上がり。

☆卵なしで作る場合は、牛乳を90ccに変えてください。

☆ケーキの型はパウンド型でも鉄板でもお好きな型で作ってください

今月の献立 pick up★

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。

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。園でもゴーヤの栽培をしていますが、2階までつるが成長する様子を見て楽しんでます。

【今月の目標】

夏野菜にはどんなものがあるのか、見つけながら食べてみよう！

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。



令和6年度 8月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 24	木 ・ 土	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 人参 玉葱 葉葱 調合油 にんにく 生姜 酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 トマト キャベツ 胡瓜 しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	1日:みたらし五平餅 24日:黄粉サンド 牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉 食パン 黄粉 三温糖 塩 調整豆乳 牛乳
2 ・ 23	金	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 南瓜 玉葱 人参 青ピーマン 茄子 コーン缶詰 カレールウ ヨーグルト	2日:ビスケット、とうもろこし 23日:ビスケット、西瓜 牛乳	ビスケット、とうもろこし ビスケット、西瓜(未満児:メロン) 牛乳
3 ・ 17	土	胡麻だれ素麺 小魚スナック パイ缶	素麺 鶏肉 人参 りょくとうもやし 胡瓜 すりごま 醤油 だし汁 ごま入り味付けいりこ パイナップル缶詰	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
5 ・ 20	月 ・ 火	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	精白米 豚もも 調合油 木綿豆腐 ゴーヤ りょくとうもやし 人参 塩 醤油 鰹節 鶏卵 調合油 胡瓜 キャベツ ゆかり	フルーツあんみつ 牛乳	グラニュー糖 粉寒天 みかん缶 黄桃缶 甘納豆 パイナップル缶 牛乳
6	火	ごはん 鱈の蒲焼き 冬瓜サラダ	精白米 鱈 片栗粉 調合油 醤油 みりん 三温糖 冬瓜 人参 胡瓜 ツナ缶 醤油 穀物酢 すりごま	冷や汁 牛乳	精白米 大麦 鶏肉 合わせ味噌 だし汁 木綿豆腐 胡瓜 あさつき すりごま 牛乳
7 ・ 21	水	ビビンバ 南瓜サラダ	精白米 豚挽肉 生姜 にんにく 醤油 三温糖 酒 大豆もやし 人参 青ピーマン ごま油 いりごま 塩 醤油 南瓜 キャベツ 胡瓜 ツナ缶 マヨネーズ	塩レモンケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 レモン果汁 塩 牛乳
8 ・ 22	木	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 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン トマトケチャップ だし汁 三温糖 酒 醤油 穀物酢 片栗粉 調合油 キャベツ モロヘイヤ 醤油 鰹節	水羊羹 牛乳	粉寒天 三温糖 こしあん 牛乳
9 ・ 29	金 ・ 木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	食パン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 茄子 ズッキーニ 青ピーマン オリーブ油 にんにく トマト トマトケチャップ ブイヨン 塩 ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
10 ・ 31	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	精白米 梅干し しらす干し 青ピーマン 調合油 醤油 若布 木綿豆腐 青梗菜 人参 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	黄粉サンド (31日:デイキャンプの為おやつなし) 牛乳	食パン 黄粉 三温糖 塩 調整豆乳 牛乳
13 ・ 27	火	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	精白米 豚もも 生姜 醤油 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 キャベツ 若布 コーン缶詰 醤油 穀物酢 ごま油 いりごま	13日:マカロニココア 27日:オレンジゼリー 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 純ココア 粉寒天 三温糖 オレンジジュース みかん缶詰 牛乳
14 ・ 30	水 ・ 金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	精白米 豚もも 生姜 冬瓜 人参 干し椎茸 だし汁 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	14日:メロンパン風トースト 30日:冷や汁 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉 精白米 大麦 鶏肉 合わせ味噌 だし汁 木綿豆腐 胡瓜 あさつき すりごま 牛乳
15 ・ 26	木 ・ 月	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	精白米 メルルーサ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 調合油 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	15日:オレンジゼリー 26日:スナックパン 牛乳	粉寒天 三温糖 オレンジジュース みかん缶詰 スナックパン 牛乳
16	金	カレーライス バナナ	精白米 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ バナナ	フルーチェ 牛乳	フルーチェ 牛乳 牛乳
19	月	ごはん 鱈の蒲焼き 玉葱とキャベツの旨煮	精白米 鱈 片栗粉 調合油 醤油 みりん 三温糖 玉葱 キャベツ さつま揚げ 人参 醤油 みりん 調合油	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	水	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	精白米 鶏むね ヨーグルト カレー粉 醤油 ウインナー 茄子 トマト 玉葱 ズッキーニ 黄ピーマン オリーブ油 にんにく 塩	誕生会ココアプリン 牛乳	粉寒天 三温糖 調整豆乳 純ココア ホイップクリーム 牛乳



保健だより 8月

植園清涼保育園



今年は昨年よりも気温の高い猛暑日が多くなるようです。熱中症対策をして、食事・睡眠をしっかりとしてこの暑い夏を乗り切りましょう。また、新型コロナウイルスが流行してきています。感染症対策も行い、体調に変化がある場合には早めに受診しましょう。

熱中症かな？と思ったら

☆涼しい場所に寝かせる

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて楽な姿勢にします。湿ったタオルなどで体を拭き、扇風機やうちわで風を送りましょう。首や脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや保冷剤をあてて、体を冷やします。

☆水分をとる

糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補給するときは、経口補水液を少し薄めて飲ませるようにしましょう。

★こんな症状が出ていたら医療機関へ！★

- ・唇が渇いている
- ・尿の量が異常に少ない、出ない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている
- ・顔色が悪く呼びかけに反応しない



暑さに負けない体を作ろう！

① 朝食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう

毎日決まった時間に起きる、食事をする、しっかりと睡眠をとることで夏バテ予防に繋がります。



③水分補給は早めにしましょう

子どもは汗をかきやすいです。また小さい子は喉が渇いたことを伝えられません。こまめに水分補給を行いましょう。糖分の多い飲み物は空腹感を感じにくく食事に影響するので、なるべく控えましょう。



②適度な外遊びで夏の暑さに体を慣らしましょう

適度に体を動かし汗をかいて、暑さに慣れるようにしておくと、暑さに対し汗をかきやすい体になります。汗は体内の熱を放出し、熱中症の予防にもなります。



④エアコンを上手に使いましょう

高温・多湿の条件が揃えば室内でも熱中症は起こります。ただ冷やしすぎも夏バテの原因になります。設定温度は27℃前後にして扇風機などで空気を循環していきましょう。

