



7月園だより



認定こども園 清涼 保育園

梅雨の晴れ間の青空が 少しずつ広がるようになり 夏がもうすぐそこまで来ているようです
畑の茄子 トウモロコシ トマト さつま芋等々みんなに負けず 元気に成長しています。



7月の予定

- 4日 七夕会
- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 27日 避難訓練
- 31日 誕生会

8月の予定

- 8日 夕涼み会
(もみじ組参加)



夏本番 水遊び 泥んこ遊びの楽しい季節
水に触れている時の子どもたちは
生き生きとした表情をしています
引き続きお洗濯物が増えます
また 無記名の下着 タオル
靴下などは
間違いのもとになります
お洗濯物 記名の
ご協力をお願いします。



七夕会

色々 行事も自粛と言われていますが
日本の古くからのものは取り入れたいと
思います。

今年は開始時間 人数等に
制限を設けました

別紙のお手紙を確認して
頂き時間を必ずお守りください



三密等を避けるための
時間配分です
お守り頂けないと
無意味な事と
なってしまいます



お願い

検温カードは保護者の方
より**手渡し**してください。

お迎えカードは 保育士
が確認できるように首か
らかけてください





令和2年度 清涼保育園

夏の食中毒に気を付けよう!

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111 など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。食品を取り扱うときは、食中毒予防の三原則:細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



食中毒対策メモ



☆ 山葵・生姜・みょうがといった薬味野菜の辛味成分や、葱・にんにく・玉葱に含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に積極的に取り入れたいですね。

☆ 食物繊維を多く含むきのこ類・豆類・海藻類や、乳酸菌が豊富なヨーグルト・納豆などは腸内環境を整え、細菌やウイルスから体を守る免疫機能の活動を高めてくれます。また、豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

☆ 水分補給のために持ってきて頂いている水筒も雑菌が繁殖しやすく、要注意です! 洗剤を使わず水で流しただけでは、水垢やカビなどは落ちません。ストローなど、直接口を付けて飲むタイプの水筒は特に雑菌が入りやすいので、毎日しっかり洗浄してください。

<水筒の洗い方>

1. ボトル内部は、洗剤を使って柔らかいスポンジで中までしっかり洗う
(金ダワシは、内部を傷つけ、金属が溶け出る原因になるので避けましょう)
2. 中蓋キャップやストロー部分も毎回分解して洗う
(難しい場合は、何日かに一回は、パッキンなども分解して酸素系漂白剤で付け置きするか、タッパーなどに洗剤と一緒に入れてシャバシャバ振り洗いをする)
3. 洗い終わった後は、しっかり乾燥させてから新しいお茶を入れましょう!



家庭で出来る食中毒予防!!

「食中毒注意報(警報)」という言葉聞いたことがありますか?! 最低気温が25℃以上で、気温30℃以上の状態が10時間以上続く事が予想される時など、気温と湿度が高い条件が揃った時に発令されます。毎年この時期になると発令されます。食中毒を起こさないよう、家庭でも食品の取り扱いに注意しましょう。

夏野菜を味わう

夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。冷たくて口当たりの良いものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように、毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

見た目も鮮やか! 夏が旬の野菜&果物

緑色

胡瓜、ピーマン、オクラ、メロン
※ピーマンはビタミンCが豊富



黄色

南瓜、とうもろこし
※南瓜はビタミンが多く、
とうもろこしは、繊維が豊富

赤色

トマト、西瓜
※抗酸化作用のある赤い
色素(リコピンが豊富)

夏が旬の野菜は、冬が旬の根菜類と比べて加熱時間が短くてすみます。夏野菜を使って食卓にもう一品プラスしてみましょう。





7月の献立表



★おやつに牛乳が付きます。

	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (水)	バター ロールパン	ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 西瓜 桃組 お煎餅 バナナ	16 (木)	御飯	鯨のおろし煮(大根) 冬瓜サラダ(冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	パンケーキ
2 (木)	御飯	鯨のおろし煮(大根) 冬瓜サラダ(冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	パンケーキ	17 (金)	御飯	豚丼(豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) トマトと若布のサラダ(トマト、胡瓜、若布、ツナ)	焼きそば
3 (金)	御飯	豚丼(豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) トマトと若布のサラダ(トマト、胡瓜、若布、ツナ)	焼きそば	18 (土)	うどん	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン (豚挽肉、玉葱、干し椎茸、胡瓜、もやし、トマト)	イチゴ ジャムサンド
4 (土)	うどん	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン (豚挽肉、玉葱、干し椎茸、胡瓜、もやし、トマト)	イチゴ ジャムサンド	20 (月)	御飯	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 南瓜の糸昆布煮(南瓜、刻み昆布)	フルーツポンチ
6 (月)	御飯	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 南瓜の糸昆布煮(南瓜、刻み昆布)	フルーツポンチ	21 (火)	御飯	肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、いんげん) オクラのおかか和え(オクラ、キャベツ)	五平餅
7 (火)	しそひじき 御飯	豆腐と挽肉の重ね蒸し(豚挽肉、玉葱、干し椎茸、豆腐) 七夕そうめん汁 (そうめん、人参、冬瓜、オクラ、ヤングコーン、鶏挽肉)	キラキラ寒天	22 (水)	バター ロールパン	ポークビーイズ (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン、トマト) ヨーグルト	かりんとう 西瓜 桃組 かりんとう バナナ
8 (水)	バター ロールパン	ポークビーイズ (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン、トマト) ヨーグルト	かりんとう 西瓜 桃組 かりんとう バナナ	25 (土)	御飯	ツナカレーピラフ(ツナ、玉葱、人参、ピーマン) トマトスープ (ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ、コーン)	ココアサンド
9 (木)	御飯	鯨のみりん焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつまいも、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト	27 (月)	御飯	厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 (厚揚げ、冬瓜、人参、干し椎茸、鶏挽肉) 胡瓜の昆布和え(胡瓜、もやし、塩昆布)	ピザトースト
10 (金)	御飯	タッカルビ丼(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ) 切干大根とトマトのサラダ (切干大根、トマト、いんげん、ツナ)	黒糖わらび餅	28 (火)	御飯	鶏肉と大根の旨煮(鶏肉、大根、人参、干し椎茸、ひじき) キャベツのコンコンサラダ(キャベツ、もやし、油揚げ)	水羊羹
11 (土)	御飯	ツナカレーピラフ(ツナ、玉葱、人参、ピーマン) トマトスープ (ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ、コーン)	ココアサンド	29 (水)	バター ロールパン	ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 西瓜 桃組 お煎餅 バナナ
13 (月)	御飯	厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 (厚揚げ、冬瓜、人参、干し椎茸、鶏挽肉) 胡瓜の昆布和え(胡瓜、もやし、塩昆布)	ピザトースト	30 (木)	御飯	鯨のみりん焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつまいも、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト
14 (火)	バター ロールパン	ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) ヨーグルト	お煎餅 西瓜 桃組 お煎餅 バナナ	31 (金)	御飯	夏野菜カレー (豚肉、南瓜、玉葱、茄子、ピーマン、コーン) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、豆ビーイズ)	カステラケーキ パイン添え
15 (水)	御飯	鶏肉と大根の旨煮(鶏肉、大根、人参、干し椎茸、ひじき) キャベツのコンコンサラダ(キャベツ、もやし、油揚げ)	水羊羹	★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。			

赤: 血や肉になる

ウインナー・ヨーグルト・牛乳・
鯨・ツナ・鶏卵・豚肉・豚挽肉・
豆味噌・チーズ・厚揚げ・しらたき
干し・豆腐・鶏挽肉・大豆水煮・
鯨・さつまいも・鶏肉・ベーコン・
豆・かつお節・油揚げ・こしあん

黄: 熱や力となる

ロールパン・じゃが芋・煎餅・精
白米・ごま・薄力粉・油・三温糖・
食パン・うどん・片栗粉・素麺・
かりんとう・マーガリン・黒砂糖・
コーンスターチ・カレールウ・カ
ステラ

緑: 調子を整える

玉葱・人参・ピーマン・大根・冬
瓜・胡瓜・えのき・トマト・若布・
キャベツ・干し椎茸・もやし・メ
ロン・ジャム・南瓜・刻み昆布・
パン缶・バナナ・蜜柑缶・桃缶・
乾ひじき・梅ひしお・オクラ・ヤ
ングコーン・寒天・しめじ・牛蒡・
いんげん・切干大根・ケチャップ・
コーン缶・茄子・リンゴジュース

