



1	水		英語教室
2	木		
3	金		絵画教室
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	七夕会	体育教室 (檸檬・幼児)
8	水	安全生活指導週間	英語教室
9	木		
10	金		絵画教室
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		体育教室 (幼児)
15	水		英語教室
16	木		
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		体育教室 (檸檬・幼児)
22	水		英語教室
23	木	海の日	
24	金	スポーツの日	
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		体育教室 (幼児)
29	水		英語教室
30	木		絵画教室 (振替分)
31	金		絵画教室

7月8月は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず○か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けください。詳細は『水遊びについて』のお手紙をお読みください。

梅雨特有のジメジメした空気にやや夏バテ気味の大人たちとは逆に、「今日何して遊ぶのー？」と元気いっぱいな子どもたち。梅雨のどんよりした雲も逃げていきそうです。

新型コロナウイルス感染防止の為、登園時の消毒や活動ごとに行う手洗い、給食やおやつになると机の上に登場するパーティーションに最初は『なんで？』だった子どもたちも、今ではすっかり慣れて生活の一部になりました。

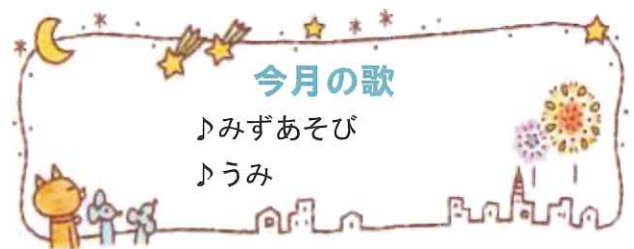
そんな日々の保育の中で子どもに寄り添い、子ども達と向き合う時間。先生の膝の上に座って絵本を読んだり、時にはぎゅっと抱きしめたり…保育園での大切な時間が今後も守られるように願っています。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはできません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。

お知らせ

◎7月7日(火)七夕会は、園児のみの参加です。
◎給食試食会については中止させて頂いております。ご了承ください。



来月の予定

- 1日(土) 夏祭り会※13時までの保育にご協力お願いします。
- 13日(木)・14日(金)・15日(土) 夏期保育(就労証明書が必要です)
- 29日(土) 夕涼み会(林檎組)※14時までの保育にご協力お願いします。
- 27日(木) 誕生会



令和2年度
東神の倉
清涼保育園

給食だより

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き、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、免疫力や抵抗カ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一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!



6月の食育活動

~苺ジャム作り~



園庭で収穫した苺とブルーベリーを使って、苺ジャムを作成しました。

誕生会ケーキの上にジャムをのせて提供したところ、「甘くて美味しい!」「いつもの苺ジャムと違う! 美味しい!」と言ってみんな笑顔で食べていました。

ホイップクリームと混ぜて綺麗な白とピンクのマブルを作ってから食べている子どもいました。

自家製のものは美味しいですね。

<今月の予定>

7日(火)

七夕会

30日(木)

7月誕生日会特別メニュー

今月のレシピ 「冬瓜サラダ」



<材料(約4人分)>

- ・冬瓜 170g
- ・人参 60g
- ・胡瓜 40g
- ・ツナ缶(水煮) 20g(1/3缶)
- ・醤油 大さじ 1/2
- ・穀物酢 大さじ 1/2
- ・すりごま 小さじ 1

<作り方>

- ① 人参は銀杏切り、冬瓜は1cm厚さの銀杏切りにし、歯ごたえ良く茹でて、水気を切っておく。
- ② 胡瓜は1cm厚さの銀杏切りにしておく。ツナ缶の水気を切っておく。
- ③ 全ての材料を和えたらできあがり!

★冬瓜は、冬が旬であると間違われやすいですが、旬は夏です!

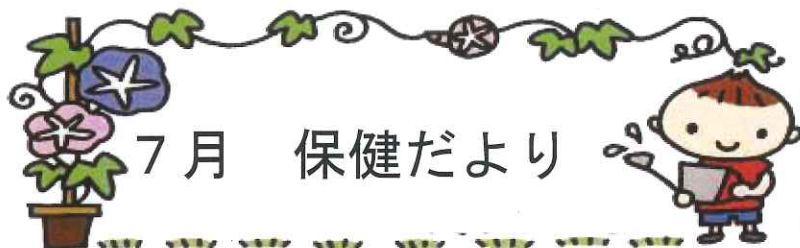
今が旬の冬瓜料理をぜひ作ってみてください!



2020年度

7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 15 31	水 水 金	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 果物
2 ・ 16	木	ごはん 鰯のおろし煮 冬瓜サラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	だいこん・にんじん・とうがん きゅうり・パインアップル缶詰
3 ・ 17	金	豚丼 トマトと若布のサラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ トマト・きゅうり・乾わかめ キャベツ・青ピーマン・にんじん
4 ・ 18	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰
6 ・ 20	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
7	火	しそひじきごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 ぶたひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・そうめん ラムネ	ひじき・梅びしお・たまねぎ 干しいたけ・にんじん・とうがん オクラ・ヤングコーン・角寒天 りんごジュース・パインアップル缶詰
8 ・ 22	水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	ビスケット 果物 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
9 ・ 29	木 ・ 水	ごはん 鰯の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮	9日: セサミトースト 29日: スナックパン 牛乳	かれい・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン ソフトマーガリン・すりごま ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
10	金	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 黒砂糖・すりごま・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干大根・トマト さやいんげん
11 ・ 25	土	じゃじゃ麺 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・豆みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・すりごま ごま油・片栗粉・食パン	たまねぎ・干しいたけ・きゅうり りょくとうもやし・トマト・果物 いちごジャム
13 ・ 27	月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・にんじん・干しいたけ きゅうり・りょくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
14 ・ 28	火	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのコンコンサラダ	水羊羹 牛乳	若鶏むね・油揚げ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん 干しいたけ・ひじき・キャベツ りょくとうもやし・角寒天
21	火	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・豆みそ・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 精白米・いりごま	たまねぎ・にんじん さやいんげん オクラ・キャベツ
30	木	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 べにばないんげん ひよこまめ・ゆでえんどう 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ オリーブ油・カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル缶詰



7月 保健だより

東神の倉清涼保育園

さあ、夏も本番です。ただでさえ暑くて夏バテや脱水が心配な季節ですが、ヘルパンギーナなど夏風邪といわれるものは、発熱やのど・口内に痛みが出て食欲が落ち、水分が摂りにくくなって脱水を起こす危険が高まります。栄養・睡眠・規則正しい生活習慣に気を付けて元気に過ごしたいですね。

夏の風邪

ウイルスが気になる昨今ですが、保育園でよくみられる三大夏風邪もウイルスによるものです。髄膜炎などまれに合併症が現れることもありますので、どんな特徴があるのか知って早めの受診を心掛けましょう。

① 手足口病

口の中、手足等に潰瘍性もしくは水疱性の発疹が現れる。発熱はないことも。

② プール熱（咽頭結膜炎）

のどが真っ赤になり、目やにがたくさんでる。高熱がやすい。

③ ヘルパンギーナ

のどが真っ赤になり、口内炎や口蓋垂（のどちんこ）に水疱ができる。高熱がやすい。

★アタマジラミってどんなもの？★

保育園や小学校などであつという間に広がって問題になりやすいものの一つに「アタマジラミ」があります。人の頭に寄生し吸血してかゆみをおこします。一匹が1日で3～10個の卵を産むため、一ヶ月で300個ほどの卵が産まれます。放置しておくと、かきこわして頭皮に細菌感染症をおこすことも。ただ、不衛生だとうつるというわけではありませんので誤解のないようにお願いします。大人にも寄生しますよ。髪から髪へ直接移動したり、プールの水に浮かぶか漂って移動したり、タオルやブラシを共用することでうつります。子ども達は頭をくっつけて遊ぶため広がりやすいようです。みつけたら大人が短期集中で専用のシャンプーや専用の梳き櫛による対策をとることがとても大切です。ご家庭での対策がなにより重要なのでご協力をお願い致します。

対処法について 病院では薬の処方はなく、薬局やインターネットなどで専用シャンプーや専用のくしを購入して対処します。専用シャンプーは成虫には効きますが、卵には効きません。成虫は頭から離れても2～3日は生きています。8日前後で孵化するので卵が一つでも残っていると再発します。卵はシャンプーですべりを良くして髪の根元から梳いて髪から引きはがし、一回梳くたびに櫛を洗って卵が再び髪に残らないようにしましょう。ヘアスタイルを丸坊主にすると成虫も卵も一度に排除できます。

♪水分はこまめに♪

熱中症の予防には一度に大量の水分をとるよりも、15～30分に一度、100～200cc程度の水分を摂ると良いですよ。外出のお供には水筒を忘れずに！ちなみに効率よく水分補給ができる「経口補水液」は自宅でも簡単に作る事ができます。割合は以下の通りです

水1リットル

食塩1～2g

砂糖20～40g

お好みでレモンを入れるのも良いです

