



# 7月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



1	水	プール開き 安全生活指導週	英語教室
2	木	↓ 歯科検診	体育教室
3	金	↓	絵画教室
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	七夕会	
8	水		英語教室
9	木		体育教室
10	金		絵画教室
11	土	夏祭り(13時降園)	
12	日		
13	月		薔薇組体育教室
14	火	誕生会・避難訓練・内科検診	
15	水		英語教室
16	木		体育教室
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月	終業式	体育教室
21	火	1号認定児夏季休暇	体育教室
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		薔薇組体育教室
28	火		
29	水		英語教室
30	木		体育教室
31	金		



本格的な梅雨の時期になり、じめじめと蒸暑い日が続いている中、子ども達は時々ある晴れの日、園庭でダンゴ虫やてんとう虫を捕まえたり、タイヤを転がしたり、鉄棒をして元気よく遊んでいます。水分補給をこまめに行い、休憩を挟みながら元気に過ごしていきたいと思います。



## お願い

◎サンダルでの登園は危険防止の為、おやめください。運動靴での登園をお願いします。

◎7・8月の検温表は、体温の横に水・泥遊びが出来る方は○、出来ない方は×を記入してください。



## お知らせ

◎7月分保育料・諸費・5月分延長保育料は6日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。



## 今月の歌

おばけなんてないさ  
アイスクリームの唄



## 来月の予定

3日～7日 安全生活指導週

13日～15日 就労証明が必要です。

18日 避難訓練

22日 デイキャンプ(もみじ組)

(14時降園)

25日 誕生会







令和2年度  
認定こども園  
神の倉清涼保育園

## 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!



## もみじ組クッキング

今月の食育活動

### 黄粉作り

福豆を使用して、黄粉を作りました。すり鉢とすりこぎを上手に使ってみんなで力を合わせて作りました。

完成した黄粉はおやつ“黄粉パンケーキ”に使用しました。



### 梅ジュース作り

保育園で青梅が手に入ったので、梅ジュースを仕込みました。子ども達は梅のヘタを取った後、氷砂糖と一緒に瓶に詰めました。

「どんな味になるかな」

「氷砂糖だから、冷たくなるかな」

と、出来上がりを想像する姿が見られました。



### 今月の予定

7日(火)

七夕特別食

14日(火)

誕生会特別食



## 今月のレシピ「厚揚げと冬瓜のそぼろ煮」

#### 【材料】

厚揚げ 200g  
冬瓜 200g  
鶏挽肉 50g  
人参 65g  
干し椎茸 2枚  
鰹だし汁 適宜  
醤油 小さじ1と1/2  
片栗粉 小さじ1

#### 【作り方】

1. 厚揚げ・冬瓜は食べやすい大きさ、人参はいちよう切り、干し椎茸は戻して薄切りにしておく。
2. 鍋で鶏挽肉を炒めて、色が変わったら干し椎茸、人参、冬瓜、厚揚げ、だし汁と調味料を加える。
3. 野菜が柔らかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり!

## 7月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:バナナ) 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	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・すいか・バナナ
2	木	ごはん 鰯のおろし煮 冬瓜サラダ	パイケーキ 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・とうがん・にんじん・ きゅうり・パインアップル缶詰
3	金	豚丼 トマトと若布のサラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・ 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	土	じゃじゃ麺 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたひき肉・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・乾しいたけ・きゅうり ・りよくとうもやし・トマト・バ ナナ・いちごジャム
6	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	りよくとうもやし・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・白桃缶・パ インアップル缶詰・バナナ
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	乾ひじき・梅びしお・たまねぎ・ 乾しいたけ・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	水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:バナナ) 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・かりんとう(黒)	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・すいか バナナ
9	木	ごはん 鰯の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	まがれい・大豆水煮缶詰・さ つま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ
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・すりごま・片 栗粉・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ にら・切干しいたけ・トマト・ さやいんげん
11	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・にんじん・青ピーマン ・トマト・キャベツ・コーン缶詰 粒
14	火	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・ひ よこめ・べにばないんげん ・ゆでえんどう・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
15	水	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・乾しいたけ ・きゅうり・りよくとうもやし・ 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン・ トマトケチャップ
17	金	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・乾しいたけ ・乾ひじき・キャベツ・りよくと うもやし・角寒天

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
477 Kcal	18.5 g	12.2 g	231 mg	1.6 mg	170 µg	0.26 mg	0.34 mg	24 mg





## 7月 保健だより

認定こども園 神の倉清凉保育園

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）

のどが真っ赤になったり、目やにがたくさんでる。高熱がしやすい。

### 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。高熱がしやすい。

## ★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、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、プールの水にぷかぷ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。

### 歯科検診

7月2日（木）10：10～

### 内科検診

7月14日（火）13：00～

気になることがある方は事前に担任までお知らせください。

## 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！

