



植園清涼保育園

1	土	
2	日	
3	月	体操教室(幼児クラス)
4	火	安全生活週間 絵画教室
5	水	8月諸費引き落とし日
6	木	リズム遊び
7	金	英語教室
8	土	
9	日	
10	月	山の日
11	火	
12	水	
13	木	※就労証明書が必要です
14	金	※就労証明書が必要です
15	土	
16	日	
17	月	体操教室(幼児クラス、董組)
18	火	絵画教室
19	水	防犯訓練
20	木	避難訓練 絵画教室/リズム遊び
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	体操教室(幼児クラス)
25	火	絵画教室
26	水	誕生会
27	木	絵画教室/リズム遊び
28	金	英語教室
29	土	デイキャンプ(保育は13時。年長のみ12時です。)
30	日	
31	月	体操教室(幼児クラス、董組)

プールバッグを持って嬉しそうに登園する子ども達。「先生、今日は水遊びある?」「雨だから中止かなあ...」「えー!!」という会話が先月いくつかあったでしょうか。梅雨明け間近となり、今からは子ども達の元気な笑い声が園庭や水あそび場から聞こえてきそうです。

そんな中、コロナ感染者数増加でご不安な方も多いかと思えます。園では手洗い、消毒、三密に気をつけながら過ごしていますが、感染リスクをゼロにすることは難しい場でもあります。しかし、こんな状況だからこそ子ども達にとって「楽しいね」「面白いね」「美味しいね」「不思議だね」等と感じられる保育を大切にしていきたいと思えます。



◎園舎に出入りする際は、お迎えカードを必ず首からかけてください。特にこの時期はマスクや帽子で保護者様の顔が見えにくくなっています。ご協力下さい。
◎夏季保育の集計アンケートのご協力ありがとうございました。集計をもとに職員体制、給食の食材発注をさせて頂きます。出欠席の変更等ありましたら早めにお知らせください。

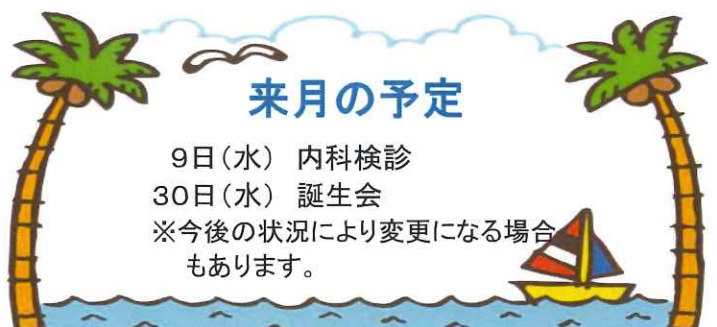
◎9月26日(土)向日葵・紫陽花組の試食会は新型コロナウイルスの感染防止として延期とさせていただきます。



◎8月29日(土)はデイキャンプ(紫陽花組のみ)の為、**保育は13時まで、紫陽花組は12時まで**のご協力をお願い致します。(給食有り)



♪うみ ♪おばけなんてないさ



9日(水) 内科検診

30日(水) 誕生会

※今後の状況により変更になる場合もあります。



令和2年度 植園清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、「ご飯を食べるのに時間がかかるな・・・」「すぐ疲れたと言う」「お部屋でダラダラとしている」などの様子が見られたら、夏バテのサインかもしれません。夏バテは早めのケアが大切です。バランスのよい食事、しっかりとした睡眠、適度に体を動かして汗をかくことを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす食事ポイント!

なんでも食べて夏バテ知らず

食欲がない時に、つい「素麺だけでいいか」などと主食だけになりがちですが、肉・魚・卵・野菜などをトッピングし、できるだけ様々な食品を食べるよう心がけましょう。

つめたい物は、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、体を冷やし過ぎたり、胃腸の働きを弱めて夏バテになりやすくなってしまいます。

のみものはこまめに

熱中症や脱水にならないよう、お茶や水などでしっかり水分補給をしましょう。

しょくよく(食欲)を増す工夫

麺類など食べやすい物や、カレー粉、香味野菜(生姜・にんにく)、酸味(レモン・酢)など食欲をそそるものを上手く組み合わせてみるといいですね。

よく噛んで食べる

よく噛んで食べるとお腹によいだけでなく、栄養をしっかり消化吸収することができ、免疫力もアップします。

だもの、やさいをたっぷり摂る

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜や果物は、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルや、水分・ビタミンを多く含むため、熱中症対策にもピッタリです。

じかんで決めて、1日3食

早寝早起きで生活リズムを整え、朝・昼・晩と1日3食食べることが大切です。

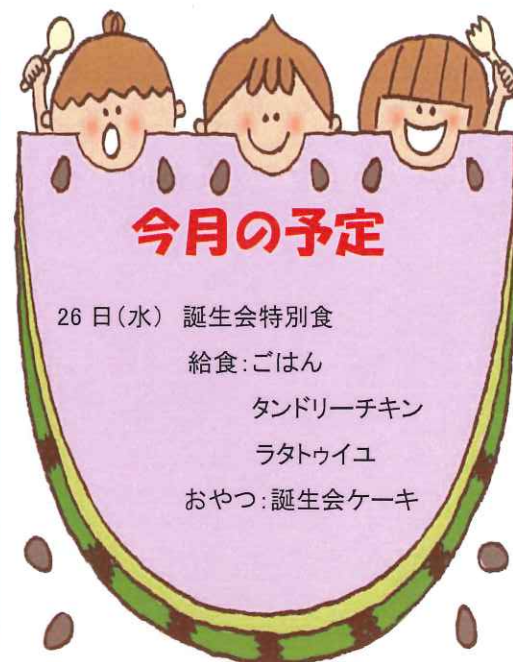
7月の食育活動

紫陽花組「梅ジュースを味わう」

6月に作り、やっと飲めるようになった梅ジュースにみんなワクワク。コップに入ると、「飲んでもいい?」「まだ?」「早く!早く!」と待ちきれない様子でした。



天気が良かったので、テラスへ出て、「酸っぱい!」「甘くて美味しい!」とお友達とお話しながらあつという間に飲み干していました。



今月の予定

26日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

タンドリーチキン

ラタトゥイユ

おやつ:誕生会ケーキ

今月のレシピ

『モロヘイヤのおかか和え』

今が旬のモロヘイヤはミネラル分を多く含み、夏バテ防止にぴったり!刻むとネバネバ、ツルツルとした食感となり、食欲をそそります。おいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう!

【材料】大人2人子ども2人分

キャベツ 200g(葉2~3枚)

モロヘイヤ 50g(1/2束)

醤油 小さじ1

鰹節 2.5g

【作り方】

1. モロヘイヤは太い軸のみ取り除き、1~2分茹でて粗熱を取り、包丁で細かく刻んでおく。
2. キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気を搾っておく。
3. 全ての材料を醤油とかつお節で和えたら出来上がり!



2020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 ・ 29	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ 食パン	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・にんじん コーン缶詰粒・チンゲンサイ いちごジャム
3 ・ 17	月	ごはん 鮭のカレーピカタ風 胡瓜のゆかり和え	マカロニ黄粉 とうもろこし 牛乳	さけ・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・マカロニ 三温糖・とうもろこし	きゅうり・りよくとうもやし 梅びしお
4 18 31	火 火 月	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたもも・納豆 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・くず粉	とうがん・にんじん・オクラ 干しいたけ・キャベツ コーン缶詰粒
5 ・ 19	水	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	南瓜のお焼き 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 いりごま・上新粉 三温糖	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 りよくとうもやし・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒 くりかぼちゃ
6 ・ 20	木	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節 普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉 もち米・三温糖	りよくとうもやし・にんじん チンゲンサイ・きくらげ キャベツ・モロヘイヤ
7 ・ 21	金	バターロール ポンキンスープ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	鶏ひき肉・焼き竹輪 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう(黒)	くりかぼちゃ・たまねぎ あさつき・すいか・バナナ にんじん
8 ・ 22	土	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	黄粉サンド 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	そうめん・食パン 三温糖	オクラ・なめこ・焼きのり バナナ
11 ・ 27	火 ・ 木	ごはん 鰯の利休焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	あじ・赤色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
12 ・ 28	水 ・ 金	ビビンバ 南瓜サラダ	桃のケーキ 牛乳	ぶたひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	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・さやいんげん もも缶詰
13	木	バターロール 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	鶏むね・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・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・バナナ トマトケチャップ
14 ・ 24	金 ・ 月	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油	にんじん・葉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
15	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	クラッカー スティックゼリー 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ スナッククラッカー スティックゼリー	梅干し調味漬・青ピーマン にんじん・カットわかめ 干しいたけ・コーン缶詰粒
25	火	バターロール 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	鶏むね・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・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・すいか バナナ・トマトケチャップ
26	水	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・プレーンヨーグルト ウインナーソーセージ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 カステラ	なす・トマト・たまねぎ ズッキーニ・黄ピーマン ぶどう



保健だより 8月

植園清涼保育園

暑い日が続いていますね。この暑さの中でも子どもたちは夢中になって遊んでいます。保育園でも水分補給に十分気を付けていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けましょう。また、涼しさを求めてプールや川や海などに遊びに行く予定もあるかと思えます。毎年この時期には水の事故が増えますので、十分注意して楽しみたいですね。

エアコンを上手に使って快適に過ごしましょう

人の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……。そんな環境を行き来していると体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。そうならないために上手にエアコンを使いましょう。

- 外気と室内の温度差は5℃以内に設定しましょう
- クーラーの風に直接当たらないようにしましょう
- 扇風機などを使用して部屋の冷気を循環させましょう
- 寝るときはタイマーを30分～2時間ほどに設定しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する連絡について

現在、名古屋市内を含め、愛知県内で多数の新型コロナウイルス感染者が確認されております。もし、PCR検査や濃厚接触者となった場合、あるいは感染した場合には、必ず園にご連絡を頂きますようお願い致します。

夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。その際には、糖分の多いジュースなどではなく、麦茶などの糖分の少ない飲み物にしましょう。糖分の多い飲み物はたくさん飲むとそれだけで満腹になり、食欲低下を招きます。

2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちましょう。夏はあせもやとびひなどの皮膚トラブルが多い時期です。特に虫刺されの場合には、刺された部位を水道水でよく洗い流し、濡らしたタオルなどで冷やしましょう。痒くて掻きむしってしまうとそこからとびひになってしまう場合があるので、できるだけ掻いてしまわないように注意しましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶったり、日焼け止めを塗るなど、紫外線対策を行いましょう。帽子はつばが広くて風通しの良いものの方がいいですね。

4. 室温管理

高温・多湿の条件が揃うと室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使用して快適に過ごしましょう。

