



8月園だより

認定こども園 清涼保育園

太陽がキラキラと照りつける夏 大人はバテ気味でも 子どもたちは益々元気一杯に水や泥んこなど夏ならではの遊びに目を輝かせています。今年はコロナの関係もあり水遊び プールも入る人数 遊ぶ人数に十分注意 配慮して行いたいと思います

8月の予定

- 7日 生活安全指導
- 8日 夕涼み会(もみじ組参加)
- 14日 身体測定
- 25日 避難訓練
- 28日 誕生会

【冷たいものの食べ過ぎに注意】

子どもはアイスやかき氷が大好きです。でも食べ過ぎるとお腹を壊したり 夏バテしやすくなるのでほどほどに



【麦茶で元気に】

汗で失われがちなミネラルが豊富に含まれている麦茶は 夏バテ対策におすすめです



コロナウィルスから身を守る

新型コロナウイルスに感染しないための最善策は 頻りに手を洗うこと
ぬるま湯で手を濡らし石鹸を泡立て 20 秒～30 秒間手をこすりぬるま湯で洗い流します
ハッピーバースデーの曲を 2 回歌うくらいの時間が目安です

令和2年度がスタートして 4 ヶ月 8 月に、各クラスにお願いした週の初めに 準備するもの 毎日持ってくるもの 記名確認 等 再度の確認をお願いします。

お休みの連絡の際 クラス名 名前をフルネームでお知らせください。

てをあらおう



9 月に予定しておりました、敬老の日交流会は室内で密集が予想されるため 中止させて頂きます。楽しみにされていた祖父母の皆様 申し訳ありません ご理解の程お願いします。





令和2年度 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。

く 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 かんを決めて、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。

夏の水分補給



水分補給の必要性

身体の半分以上は水分でできており、汗や尿などで排出されるので、1日2Lほど水分を補う必要があると言われています。水分が不足すると脱水症や熱中症を起こすことがあり、汗を多くかく夏はさらに汗の分を補っていく必要があります。特に乳幼児は身体の機能が未発達なので配慮が必要です。



夏を元気に過ごそう



水分補給の方法について



食事からとる

食事のメニューに味噌汁やスープ、果物など水分のたくさんとれるものを意識して選びましょう。

早めに！こまめに！

水分が不足しやすい入浴や運動の前後など、喉の渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。

スポーツをする時は

激しい運動で大量に汗をかくと、水分だけでなくミネラルも急激に失われていきます。ミネラルを効果的に補給するのに、スポーツドリンクを取り入れるのも良いです。ただし、糖分の多いものもあるので、注意が必要です。



8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 (土)	御飯	梅じゃこ御飯(梅干し、しらす干し、ピーマン、エリンギ) 春雨スープ(春雨、人参、チンゲン菜、コーン)	ブルーベリー ジャムサンド	18 (火)	バター ロールパン	ポンキンスープ ヨーグルト (鶏挽肉、竹輪、南瓜、じゃが芋、人参、玉葱、あさつき)	かりんとう 西瓜 桃組:かりんとう バナナ
3 (月)	御飯	鯨の利休焼き 高野豆腐の含め煮(高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	みたらし五平餅	19 (水)	御飯	豚肉と冬瓜の煮物(豚肉、冬瓜、人参、干し椎茸) オクラの納豆サラダ(納豆、オクラ、キャベツ、コーン)	豆乳葛餅
4 (火)	御飯	豚肉と冬瓜の煮物(豚肉、冬瓜、人参、干し椎茸) オクラの納豆サラダ(納豆、オクラ、キャベツ、コーン)	豆乳葛餅	20 (木)	御飯	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、人参、チンゲン菜、きくらげ) モロヘイヤのおかか和え(キャベツ、モロヘイヤ)	じゃこ チーズトースト
5 (水)	バター ロールパン	ポンキンスープ ヨーグルト (鶏挽肉、竹輪、南瓜、じゃが芋、人参、玉葱、あさつき)	かりんとう 西瓜 桃組:かりんとう バナナ	21 (金)	御飯	青椒肉絲丼(豚肉、青・赤・黄ピーマン、筍、もやし) キャベツと若布のサラダ(キャベツ、若布、コーン)	フルーツポンチ
6 (木)	御飯	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、人参、チンゲン菜、きくらげ) モロヘイヤのおかか和え(キャベツ、モロヘイヤ)	じゃこ チーズトースト	22 (土)	素麺	ねばとろ素麺(納豆、オクラ、なめこ、しらす干し、海苔) 小魚スナック バナナ	黄粉サンド
7 (金)	御飯	青椒肉絲丼(豚肉、青・赤・黄ピーマン、筍、もやし) キャベツと若布のサラダ(キャベツ、若布、コーン)	南瓜のお焼き	24 (月)	御飯	カレー麻婆豆腐(豆腐、鶏挽肉、人参、葱) トマトとじゃこのサラダ (トマト、しらす干し、キャベツ、胡瓜)	南瓜のお焼き
8 (土)	素麺	ねばとろ素麺(納豆、オクラ、なめこ、しらす干し、海苔) 小魚スナック バナナ		25 (火)	バター ロールパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、茄子、ズッキーニ、トマト)	お煎餅 西瓜 桃組:お煎餅 バナナ
11 (火)	御飯	カレー麻婆豆腐(豆腐、鶏挽肉、人参、葱) トマトとじゃこのサラダ (トマト、しらす干し、キャベツ、胡瓜)	フルーツポンチ	26 (水)	御飯	鮭のカレーピカタ風 胡瓜のゆかり和え(胡瓜、もやし)	マカロニきな粉 どうもろこし
12 (水)	バター ロールパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、茄子、ズッキーニ、トマト)	お煎餅 西瓜 桃組:お煎餅 バナナ	27 (木)	御飯	ビビンバ(豚挽肉、豆もやし、人参、ピーマン) 南瓜サラダ(南瓜、キャベツ、いんげん、ツナ)	桃のケーキ
13 (木)	御飯	ビビンバ(豚挽肉、豆もやし、人参、ピーマン) 南瓜サラダ(南瓜、キャベツ、いんげん、ツナ)	桃のケーキ	28 (金)	御飯	タントリーチキン ラタトゥイユ (ベーコン、茄子、トマト、玉葱、ズッキーニ、黄ピーマン)	カステラケーキ ぶどう添え
14 (金)	御飯	鮭のカレーピカタ風 胡瓜のゆかり和え(胡瓜、もやし)	マカロニの きな粉まぶし	29 (土)	御飯	梅じゃこ御飯(梅干し、しらす干し、ピーマン、エリンギ) 春雨スープ(春雨、人参、チンゲン菜、コーン)	ブルーベリー ジャムサンド
15 (土)	御飯	梅じゃこ御飯(梅干し、しらす干し、ピーマン、干し椎茸) 春雨スープ(春雨、人参、若布、コーン)	クラッカー ゼリー	31 (月)	バター ロールパン	ポンキンスープ ヨーグルト (鶏挽肉、竹輪、南瓜、じゃが芋、人参、玉葱、あさつき)	かりんとう 西瓜 桃組:かりんとう バナナ
17 (月)	御飯	鯨の利休焼き 高野豆腐の含め煮(高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	みたらし五平餅				

赤: 血や肉になる

しらす干し・牛乳・鮭・赤色
辛味噌・凍り豆腐・豚肉・納豆・豆乳・きな粉・厚揚げ・かつお節・チーズ・鶏肉・竹輪・ヨーグルト・煮干し・ツナ・鶏卵・豆腐・鮭・ベーコン

黄: 熱や力となる

精白米・春雨・食パン・胡麻・三温糖・マヨネーズ・くず粉・オリーブ油・ごま油・調合油・上新粉・ロールパン・じゃが芋・かりんとう・素麺・薄力粉・煎餅・マカロニ・クラッカー・ゼリー・カステラ

緑: 調子を整える

梅干し・ピーマン・エリンギ・人参・チンゲン菜・コーン・ジャム・さやいんげん・干し椎茸・冬瓜・オクラ・キャベツ・筍・もやし・若布・南瓜・きくらげ・モロヘイヤ・焼き海苔・玉葱・あさつき・西瓜・なめこ・バナナ・桃缶・パイン缶・蜜柑缶・梅びしお・ぶどう

★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。

★園で初めて口にするということがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

