



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	土	
2	日	
3	月	
4	火	体育教室（幼児※振替分）
5	水	
6	木	
7	金	絵画教室
8	土	避難訓練
9	日	
10	月	山の日
11	火	
12	水	
13	木	夏期保育（就労証明が必要）
14	金	夏期保育（就労証明が必要）
15	土	夏期保育（就労証明が必要）
16	日	
17	月	
18	火	体育教室（檸檬・幼児）
19	水	
20	木	
21	金	絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	おじやま虫キャラバン
25	火	体育教室（幼児）
26	水	
27	木	誕生会
28	金	絵画教室
29	土	デイキャンプ（林檎組）
30	日	
31	月	水遊び終了

ジメジメした梅雨を抜け、いよいよ本格的な夏の到来です。

7月は大雨による被害が各地で出るなど、天災の恐ろしさをあらためて感じる事となりました。今後も大雨や台風などの際には『早めの備えと避難』を心掛けていきたいものです。

さて、夏といえば恒例の海やプールに川遊び、花火大会と楽しいイベントが盛りだくさん！のはずですが、どうやら今年の夏は今までとは少し違う過ごし方になりそうです。

感染予防に気を配りながらも、子ども達が楽しく過ごせるようにしていきたいものです。楽しい夏の思い出がたくさん残りますように。

## お知らせ

◎1日（土）に予定していた夏祭り会は中止させていただきます。

◎29日（土）デイキャンプは林檎組のみの参加です。14時までの保育にご協力をお願いします。

◎8月で水遊び・幼児クラスの午睡は終了します。

## 今月の歌



## 来月の予定

3日（木）父母会イベント

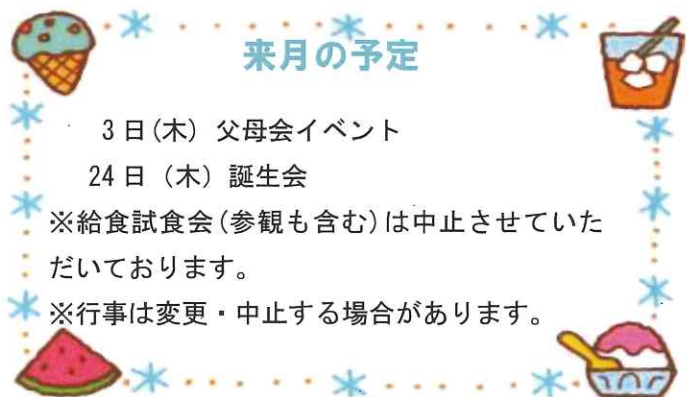
24日（木）誕生会

※給食試食会（参観も含む）は中止させていただきます。

※行事は変更・中止する場合があります。

### 保護者の皆様へ

登園・降園の際は必ずアルコール消毒をしてから園内にお入りください。（お子様はお部屋に入る際に職員が消毒を行っています。）







令和2年度  
東神の倉  
清涼保育園

## 7月の食育活動 ～梅シロップの作成～

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 ゃよく(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。



今が旬の青梅を使って林檎組で梅シロップを作成しました。お友達に実際に青梅を触ってもらい、感触や香りを観察してもらい、漬けたあとは、毎日瓶をゆすってもらう作業をお願いしました。7月にシロップが完成し、みんなで試飲をしたところ、「甘くて美味しい」と言っていました。残りはデイキャンプの日に飲む予定です。

### 今後の給食提供について

従来は、規定量(子ども達に食べてもらいたい量)の7、8割をお皿に盛り付け、残りの2、3割をおかわり分としていましたが、おかわり時に新型コロナウイルスの感染リスクを伴う恐れがあることから、今後は最初に規定量をお皿に盛り付けたいと思います。ただし、食べられる量には個人差があるため、量には配慮していきたいと思います。

### 今後の予定

- 1日(土) 夏祭り
  - 27日(木) 誕生会特別メニュー
  - 29日(土) デイキャンプ
- 29日のデイキャンプにて、  
林檎組のお友達は  
ピザ作りを行います。

## 今月のレシピ 「モロヘイヤのおかか和え」

〈材料(4人分)〉

- ・キャベツ 200g
- ・モロヘイヤ 40g
- ・濃口醤油 6g
- ・鰹節 2g

〈作り方〉

- ① モロヘイヤは太い軸を除いて茹で、粗くみじん切りする。
- ② キャベツは色紙切りにし、さっと茹で、水気を切っておく。
- ③ ①と②と調味料を加えて和える。



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 15 29	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	クラッカー 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	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
3 17 31	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 (1歳児:豆乳寒天) 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 マヨドレ・くず粉	とうがん・にんじん・干しいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶詰粒
4 ・ 20	火 ・ 木	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
5 ・ 18	水 ・ 火	ごはん 鰯の利休焼き 高野豆腐の含め煮	みたらし五平餅 牛乳	あじ・赤色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 精白米・片栗粉	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
6 ・ 19	木 ・ 水	バターロール ポンキンスープ ヨーグルト	クッキー 西瓜 <small>(未満児:バナナ)</small> 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 ビスケット	くりかぼちゃ・たまねぎ あさつき・にんじん・西瓜
7 ・ 21	金	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	じゃこチーストースト 牛乳	生揚げ・ぶたもも 削り節・しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉 食パン	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 焼きのり
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 ・ 24	火 ・ 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
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・マヨドレ・薄力粉 調合油	りよくとうもやし・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 ・ 26	木 ・ 水	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 26日:とうもろこし 牛乳	さけ・きな粉・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油 マカロニ・三温糖	きゅうり・りよくとうもやし 梅びしお・スイートコーン
14 ・ 25	金 ・ 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 <small>(未満児:バナナ)</small> 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 トマトケチャップ・西瓜
27	木	ごはん タンドリーチキン ラトウイユ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・プレーンヨーグルト ベーコン 豆乳ホイップクリーム 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





## 8月 保健だより

東神の倉清涼保育園

まだまだ暑い日が続いています。熱中症も怖いけれど、冷房の使い過ぎや冷たい物の摂りすぎで体調を崩すこともあります。乳幼児は身体も小さく、体温調節機能もまだまだ未熟ですから、大人が快適な温度や湿度が子ども達にも適切とは限りません。顔色や機嫌が悪くないか、食事や排便にいつもと違う点はないかなど良く見て楽しい夏を過ごしていきましょう。



### 8月7日は鼻の日

### 鼻血はどうやって止める??

鼻血は主に、左右の鼻をわけているしきりの粘膜から出ます。特に鼻の入り口から約1cm入ったところは、血管が網の目状になり表面に浮き出ているので、出血しやすいのです。鼻血は、鼻をかんだ時におきやすいのですが突然出ることもあります。鼻炎やアレルギー性鼻炎、鼻の中に傷があると、鼻がかゆくていじるために鼻血が出やすくなります。副鼻腔炎や、鼻中隔湾曲症なども鼻血の原因になります。血を止めるための原則は、出血している場所を押さえて止める圧迫止血法です。小鼻を中心に鼻全体を親指と人差し指で約10分間しっかり押さえてください。のどにまわった血は飲みこまないで、外に出すようにします。顔を上向きにすると、血がのどに流れて咳こんだり、飲みこんで気持ちが悪くなることもあるので、顔はやや下を向いておくといいですね。

### 暑さ指数(WBGT)とは?

「暑さ指数」ってご存じですか?暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。つまり、同じ気温でも湿度が高いほど熱中症になりやすいし、同じ気温でも日陰にいるよりも日光が照りつける状態にいる方が熱中症になりやすいのです。ちなみに、暑さ指数(WBGT)が28°C以上になると熱中症で救急搬送される患者が著しく増加することが知られています。気温だけを気にするのではなく、湿度や日射も考慮して熱中症対策していきましょう!

### 水いぼ(伝染性軟属腫)

水いぼの大きさはゴマ粒から米粒の半分くらい。治療の基本はピンセットなどで摘んで取ってしまう事です。その際に痛みを伴う事や、自然に治ってしまう子供もいることから医師によっては放置してかまわないと考える人もいます。しかし、皮膚の弱い子は掻きこわしてウイルスが水いぼの中からでて急激に増殖したり、兄弟や友達にもうつることがあります。今は麻酔のテープを使う事でかなり痛みを抑えることが出来ます。数が少ないうちでしたら、子どもの負担も少なく済みますので、水いぼを見つけたら早めの対処をおすすめします。