



8月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | 安全生活指導週 薔薇組体育教室 |
| 4 | 火 | |
| 5 | 水 | |
| 6 | 木 | |
| 7 | 金 | |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | |
| 10 | 月 | |
| 11 | 火 | |
| 12 | 水 | |
| 13 | 木 | 就労証明が必要です。 |
| 14 | 金 | 就労証明が必要です。 |
| 15 | 土 | 就労証明が必要です。 |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | 薔薇組体育教室 |
| 18 | 火 | 避難訓練 |
| 19 | 水 | |
| 20 | 木 | |
| 21 | 金 | |
| 22 | 土 | デイキャンプ(もみじ組)※準備の為 14時降園 |
| 23 | 日 | |
| 24 | 月 | |
| 25 | 火 | 誕生会 |
| 26 | 水 | 薔薇組体育教室 |
| 27 | 木 | |
| 28 | 金 | |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | 薔薇組体育教室 |



ようやく梅雨明けが近付き、夏を感じられるようになってきましたね。

子ども達は水遊びに、虫捕りなど、暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます。たくさん汗をかく季節ですので、水分補給と休息をしっかりと、暑い夏を健康的に乗り越えていきましょう。



お願い

- ◎降園の際には水筒を持っているか、お確かめください。
- また、週末は上靴袋、手さげカバンを忘れず持ち帰るようお願い致します。
- ◎検温表には体温の横に戸外遊び、水遊びの○・×を必ずご記入下さい。
- また、髪の毛長いお子様は髪を結ぶようお願い致します。
- ◎駐車場へと続く門は、お子様の安全の為、必ず保護者の方が開閉を行ってください。



お知らせ

- ◎8月分保育料・諸費・6月分延長保育料は5日(水)にゆうちょ銀行より引き落としされます。
- ◎8月22日(土)はもみじ組デイキャンプの為、保育は14時までとなります。
- ◎運動会は、10月3日(土)に神の倉小学校にて行う予定です。



来月の予定



- 1日(火) 始業式・避難訓練
- 8日(火) クロネコヤマト (父母の会)
- 29日(火) 誕生会



今月の歌

- ♪アイアイ
- ♪南の島のハメハメ大王



令和2年度 認定こども園 神の倉清涼保育園

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

園庭ではプランターを使って夏野菜を育てています。

7月にはもみじ組が育てた茄子が収穫され、子ども達のリクエストで茄子のピザを作りました。生地には餃子の皮を使用しました。

「茄子好きだからたくさんせたよ」

「苦手だけど、育てた茄子だから1個はのせるの」

“自分たちで育てた”ということを意識して取り組むことができました。

「茄子を育ててよかった!」という言葉も聞くことができました。



今月の予定

22日 もみじ組デイキャンプ

25日 誕生会特別食

★22日のデイキャンプでは

もみじ組のお友達が

夕食作りに取り組む予定です。



今月のレシピ「カレー麻婆豆腐」

カレー粉を使って
食欲増進!

【材料】

| | |
|---------|----------|
| 豆腐 | 350g |
| 鶏挽肉 | 100g |
| 生姜 | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 葉葱 | 50g |
| 人参 | 100g |
| ウスターソース | 大さじ1と1/2 |
| カレー粉 | 小さじ2/3 |
| 料理酒 | 小さじ1 |

【作り方】

1. 豆腐はさいの目に切り、レンジで2～3分加熱して水切りしておく。
2. 人参はみじん切り、葉葱は小口切りにしておく。
3. フライパンで鶏挽肉、すりおろした生姜とにんにくを加えて、炒める。
4. 鶏肉に火が通ったら、人参を加えて炒める。
5. さらに葉葱と豆腐を加え、さっと炒める。
6. 調味料を加え、軽く炒めたら出来上がり!

※水分が多い場合は片栗粉でとろみをつけてください。

8月 給食献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|---|--|--|
| 1 | 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・チンゲンサイ・コーン缶詰粒・いちごジャム |
| 3 | 月 | ごはん 鱈の利休焼き 高野豆腐の含め煮 | みたらし五平餅(3日) 牛乳 スナックパン(17日) | 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・ロールパン | にんじん・さやいんげん・乾しい たけ |
| 4 | 火 | ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ | 豆乳蕎麥 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・乾しいたけ ・オクラ・キャベツ・コーン缶詰 粒 |
| 5 | 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 とうもろやし・キャベツ・カットわ かめ・コーン缶詰粒・くりかぼち ゃ |
| 6 | 木 | ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え | じゃこチーズトースト 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 | りよくとうもろやし・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 |
| 7 | 金 | バターロール ボンキンスープ 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・にんじ ん・あさつき・すいか |
| 8 | 土 | ねぼとろ素麺 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 | 火 | ビビンバ 南瓜サラダ | 桃のケーキ 牛乳 | ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰(白) ・鶏卵・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・白桃缶 |
| 12 | 水 | 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・トマトケチャ ップ・すいか |
| 13 | 木 | ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ | フルーツボンチ 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・青ねぎ・トマト・キャ ベツ・きゅうり・みかん缶詰・白 桃缶・パインアップル缶詰・バナ ナ |
| 14 | 金 | 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 牛乳 とうもろこし(28日) | 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 | きゅうり・りよくとうもろやし・梅 びしお・スイートコーン |
| 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・オレンジゼリー | 梅干し調味漬・青ピーマン・にん じん・カットわかめ・コーン缶詰 粒 |
| 25 | 火 | 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 | 若鶏もも・プレーンヨーグル ト・ベーコン・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 |

☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| 492 Kcal | 19.1 g | 13.2 g | 226 mg | 1.7 mg | 170 μg | 0.26 mg | 0.34 mg | 26 mg |



8月 保健だより

認定こども園 神の倉清凉保育園

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。