



8月 園だより

依佐美清涼保育園



1	土	
2	日	
3	月	絵画教室
4	火	
5	水	8月諸費 引き落とし日 英語・音楽教室
6	木	
7	金	体操教室
8	土	
9	日	
10	月	山の日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	絵画教室
18	火	
19	水	英語・音楽教室
20	木	
21	金	体操教室(薔薇組も)
22	土	デイキャンプ(年長児)
23	日	
24	月	絵画教室
25	火	
26	水	英語・音楽教室
27	木	
28	金	体操教室(薔薇組も)
29	土	
30	日	



気持ち良く晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。
先月始まった水遊びをととても楽しんでいる様子の子ども達。スプリンクラーなどでお水の感触を楽しみ、身体にかけると「きゃ〜!」「冷たい!」と楽しそうな声が聞こえてきます。

まだまだ暑い日が続きます。予想以上に体力を消費する子ども達の健康管理をしっかりと行いながら、生き生きと夏の生活を楽しめるようにしていこうと思います。



お知らせ

◎8月分諸費は8月5日(水)にゆうちょ銀行より引き落とされます。

◎8月22日は、年長組の行事(デイキャンプ)の為、保育は15時までとなります。

※年長児は13時までの保育です。就労の方はご相談下さい。



おわがい

◎先日お配りしました、保育所入所児童の現況届け、就労証明等は8月19日(水)までに必ずご提出ください。

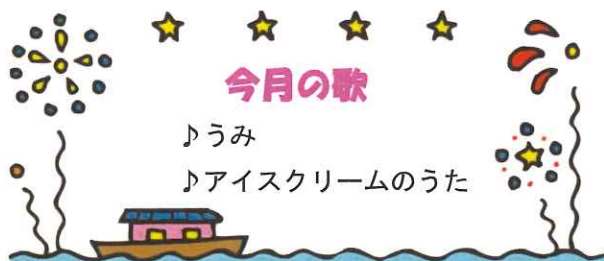
◎登降園時について

駐車場の曲がり角や駐車中の車の陰からの飛び出しは大変危険です。事故防止の為にも、駐車場内は必ず、お子さんと手を繋いで歩くようにして下さい。



来月の予定

- 1日(火) 避難訓練
- 8日(火) 安全生活指導
- 24日(木) 誕生会
- 26日(土) 向日葵組・紫陽花組試食会



今月の歌

♪うみ

♪アイスクリームのうた





令和2年度 依佐美清涼保育園

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。

7月の食育活動

向日葵組:ピザトースト作り



向日葵・紫陽花組:夏野菜カレー作り



おすすめメニュー

タンドリーチキン

材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・醤油 6g
- ・カレー粉 1.2g
- ・ヨーグルト 40g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 醤油・カレー粉・ヨーグルトを混ぜ合わせ、鶏肉を漬けておく。
- ③ 180℃に温めたオーブンで15分程焼いたら出来上がり!

★カレーなどのスパイスは食欲増進効果があり、暑くて食欲の低下する夏には特におすすめです!



今月の行事

8月22日(土)

デイキャンプ(紫陽花)

～焼きそば作り～

8月27日(木)

誕生会特別食



2020年度

8月 給食献立表

	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	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・いちごジャム チンゲンサイ・カットわかめ 干しいたけ
3 ・ 21	月 ・ 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
4 18 31	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・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 マヨネーズ	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 ・ 17	水 ・ 月	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 普通牛乳・凍り豆腐	精白米・いりごま・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
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	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・普通牛乳 プロセスチーズ	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
7 ・ 19	金 ・ 水	バターロール 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:メロン) 牛乳	鶏むね・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)	たまねぎ・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・すいか メロン・トマトケチャップ
8 ・ 22	土	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	黄粉サンド (22日:クッキー) 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 ・ 26	火 ・ 水	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 ・ 8	水 ・ 金	バターロール ポンキンスープ ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:メロン) 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 甘辛せんべい	くりかぼちゃ・たまねぎ あさつき・すいか・メロン にんじん
13 ・ 24	木 ・ 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(24日) 牛乳	さけ・普通牛乳・きな粉	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 うめびしお・スイートコーン
14 ・ 25	金 ・ 火	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 りよくとうもやし・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒 かぼちゃ
27	木	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 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

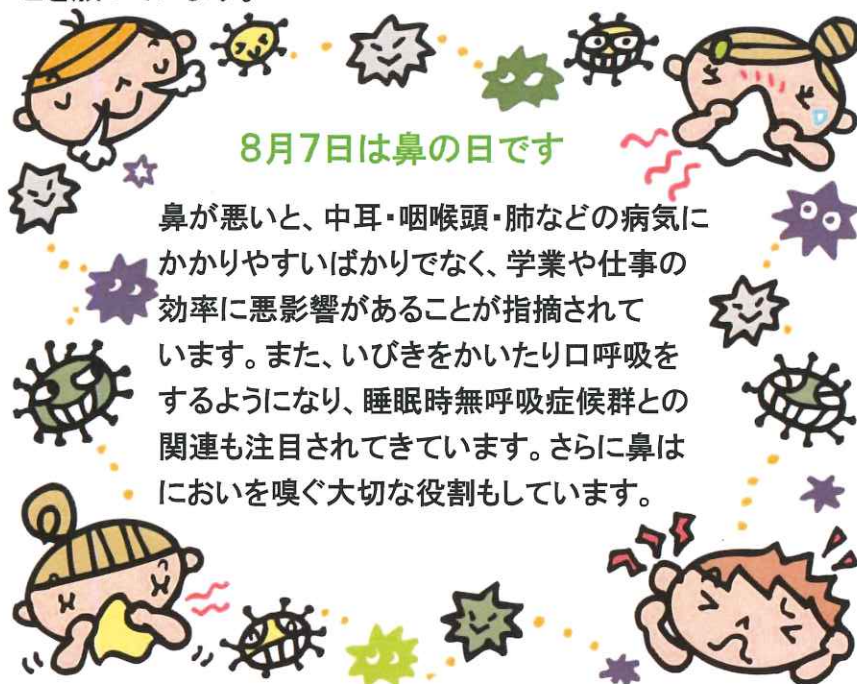




保健だより 8月

依佐美清涼保育園

セミの鳴き声がうるさいくらい響き渡り、いよいよ夏本番となってきましたが暑さには慣れてきましたか？お盆休みに外出されるご家庭も多いかと思います。熱中症対策、コロナウィルス感染症対策を十分にし、元気いっぱい楽しい思い出がたくさん作れることを願っています。



8月7日は鼻の日です

鼻が悪いと、中耳・咽喉頭・肺などの病気にかかりやすいばかりでなく、学業や仕事の効率に悪影響があることが指摘されています。また、いびきをかくたり口呼吸をするようになり、睡眠時無呼吸症候群との関連も注目されてきています。さらに鼻はにおいを嗅ぐ大切な役割もしています。



水の事故に気をつけましょう



～子どもは静かに溺れます～

プールや川遊びなどに出掛ける機会も多いと思いますが、乳幼児の不慮の事故として二番目に多いとされるのが「溺水」です。一般的に、人は溺れると騒ぐ・暴れる・バシャバシャと大きな音を立てる・というイメージがあります。でも実際はそうではありません。子どもは溺れた瞬間、自分の身に何が起きているかを理解することができません。急に呼吸がしづらくなり、それでも精いっぱい息をすることに必死になり、声を出す余裕がない状態になります。溺れても声を出さないということは、溺れていることに気づけない可能性があるということです。「子どもは静かに溺れる」という事実を知り、子どもから目を離さない・浮き輪などを過信しないことです。「うちの子どもは大丈夫なはず」という考えを取り払うことが悲しい不慮の事故を防ぐ大前提です。



コロナウィルス感染症対策のため、嘔吐物や便で汚れた衣類や下着はそのまま持ち帰りとさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。



7月の欠席状況

・熱…	10人
・体調不良…	7人
・溶連菌…	1人
・その他…	4人

内科健診、歯科健診へのご協力ありがとうございました。
お休みされた方は早めの受診をお願いします。