



1	木	
2	金	絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	水遊び開始
6	火	体育教室(檸檬・幼児)
7	水	七夕会 英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	
12	月	安全生活指導週間
13	火	体育教室(幼児)
14	水	英語教室
15	木	避難訓練
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	体育教室(檸檬・幼児)
21	水	英語教室
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	絵画教室
31	土	夏祭り(16時より3部制)

今年は梅雨入りが早かったものの、晴れの日も多く、すでに夏のような感じです。

7月になり、水遊びや七夕会など夏ならではの行事が続きます。笹飾りの短冊には子どもたちのかわいい願い事が並び、織姫や彦星もにこにここと見守ってくれることでしょう。

7月最後の土曜日には夏祭りが予定されています。昨年は、新型コロナウイルスの感染予防のために子どもたちのみで行いましたが、今年はどうなるのでしょうか。子どもたちがとびきりの笑顔で楽しめるように、準備を進めていきたいと思ひます。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはしておりません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。

虫よけスプレーも同様に、医師の指示があった際はご相談ください。

お知らせ

◎7日(水)七夕会は、園児のみの参加です。

◎31日(土)は夏祭りを予定しています。

※13時までの保育にご協力をお願いいたします。



来月の予定

13日(金) 夏期保育(就労証明書が必要です)

28日(土) デイキャンプ(林檎組)

※14時までの保育にご協力をお願いします。

30日(月) 誕生会

7月8月は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず○か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けください。詳細は『水遊びについて』のお手紙をお読みください。



2021年度 東神の倉 清涼保育園



日々の食事で、『旬』の食材を意識していますか？四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことができます。昔から『初物を食べると長生きする』『縁起がいい』などともいわれ、旬のものを食べるといいことがたくさんあります。

○美味しくて栄養価が高い！



旬のものは最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期です。そんな旬の時期にとれたものは味も良く栄養価も高いのです。旬のものとは違うものでは2倍以上も栄養価が違うものもあります。

○値段が安い！

たくさん出回るため、価格も旬でない時期に比べ安くなります。



○その時期の体が喜ぶ！

旬の食材には、その時期の体が必要としている成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やしたり、疲労回復の効果があるものが多く、反対に冬が旬の根菜類には体を温める効果があるといわれています。

○季節を楽しめる！



旬の食材を食べることで、季節が巡る喜びを感じることができます。それぞれの四季を感じながら、旬の味覚を楽しみましょう♪

夏が旬の食材 おすすめの食べ合わせ



ゴーヤ + 豚肉
夏バテ予防

モロヘイヤ + きのこと
カルシウムの吸収がよくなり、
骨や歯を丈夫にします。

トマト + 油
リコピンの吸収がよくなり、
美肌効果がアップ！

タコ + 枝豆
高血圧予防

6月の食育活動 ～梅シロップ作り～

☆今が旬の梅を使って、林檎組の子ども達と“梅シロップ作り”を行いました。作る前に青梅と熟した黄色の梅の香りや手触りの違いを確認しました。「すっぱい香りがする！」「青いのは硬いのに黄色いのは軟らかい！」など、たくさんの発見がありました。その後、ヘタを取り、瓶に梅と砂糖を交互に入れていきました。今回は氷砂糖と三温糖の2種類の梅シロップを作ったので、飲み比べるのが楽しみですね！



<今月の予定>

7日(水)

七夕会特別メニュー

29日(木)

誕生日会特別メニュー



今月のレシピ 「水羊羹」

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて弱火にかけ、粉寒天を煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて煮溶かしたら、火を止めてこしあんを混ぜる。
- ③ 鍋底を氷水にひたして粗熱を取ったら、10×10cm角のタッパーやバットなどに入れ、平らにならし、冷蔵庫で冷し固める。
- ④ 食べやすい大きさにカットしてできあがり！

<材料(10×10cm 大の容器)>

- ・粉寒天 2.4g
- ・砂糖 18g
- ・こしあん 120g
- ・水 300g

★暑い夏にぴったりなおやつです！





2021年度

7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 27	木 木 火	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ウインナーソーセージ 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	にんじん・たまねぎ・青ピーマン すいか・バナナ
2 ・ 16	金	ごはん 鱈のおろし煮 トマトと若布のサラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	だいこん・トマト・きゅうり 乾わかめ・パインアップル缶詰
3 17 31	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
5 ・ 19	月	豚丼 冬瓜サラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ とうがん・きゅうり・キャベツ 青ピーマン・にんじん
6 ・ 28	火 ・ 水	ごはん 鰯の味醂焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	かれい・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
7	水	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・ラムネ・三温糖	えだまめ・コーン缶詰 にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・角寒天 りんごジュース・もも缶詰
8 ・ 20	木 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
9 ・ 21	金 ・ 水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	クッキー 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・すいか・バナナ
10 ・ 24	土	じゃじゃ麺 小魚スナック 蜜柑	ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・豆みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・すりごま ごま油・片栗粉・食パン	たまねぎ・干しいたけ・きゅうり りょくとうもやし・トマト みかん缶詰・いちごジャム
12 ・ 26	月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・にんじん・干しいたけ きゅうり・りょくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
13	火	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 黒砂糖・すりごま・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干し大根・トマト さやいんげん
14	水	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 精白米・いりごま	たまねぎ・にんじん さやいんげん オクラ・キャベツ
29	木	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 べにばないんげん ひよこまめ・ゆでえんどう 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ オリーブ油・カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル缶詰
30	金	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのコンコンサラダ	水羊羹 牛乳	若鶏むね・油揚げ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん 干しいたけ・ひじき・キャベツ りょくとうもやし・角寒天

7月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



プールの事前準備



- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時はプールに入れません。

- ・発熱がある。前日に発熱していた。
- ・下痢をしている。
- ・薬を飲んでいる。
- ・咳や鼻水が出ている。(気管支拡張剤のテープを貼っている)
- ・頭ジラミがいる
- ・湿疹や傷がじくじくしている時(水いぼ、とびひ)
- ・目(結膜炎)、耳(外中耳炎)の病気がある。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

正しく体温を計ろう



脇の下の汗を拭く



脇の下の中央部分に
体温計の先を当てる



体温計を下から45度の
角度になるように挟み、
脇をきちんと閉じる