

7月 園だより



植園清凉保育園

1	木	安全生活週間
2	金	英語教室
3	土	七夕祭り(13時まで保育)
4	日	
5	月	体操教室(幼児クラス)
6	火	絵画教室
7	水	七夕会
8	木	
9	金	英語教室
10	土	
11	日	
12	月	体操教室(董組、幼児クラス)
13	火	絵画教室
14	水	
15	木	
16	金	英語教室
17	土	
18	日	
19	月	体操教室(幼児クラス)
20	火	絵画教室
21	水	
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	体操教室(董組、幼児クラス)
27	火	絵画教室
28	水	誕生会
29	木	避難訓練
30	金	英語教室
31	土	

今年の梅雨は晴れた日が多く、子ども達も元気に園庭や公園で遊ぶ姿が多く見られました。最近では虫探しと同じぐらいに泥遊びがブームの子ども達の様です。手のひらを真っ黒に汚しながら時々、ほっぺにも泥をつけながら楽しそうに遊んでいます。

いよいよ今月は七夕祭りがあります。ご家族で楽しい時間をお過ごしくださいね。



**お迎えカードを下げている方が
増えています！**

◎ **防犯防止の為、ご協力ください。**

この時期は帽子を着用している保護者の方が増えています。特に、マスクを着用している分、お顔が見えにくくなっています。防犯防止の為にもお迎えカードを身につけての送迎をお願い致します。



お知らせ

- ・7月3日(土)は七夕祭りの為、13時まで保育にご協力ください。詳細につきましては別紙にてご確認ください。
- ・7月6日(火)より水遊びがはじまります。毎週火・金です。

今月の歌

♪ とんでったバナナ ♪ おつかいありさん ♪

来月の予定

- 25日(水) 誕生会
- 26日(木) 避難訓練
- 28日(土) デイキャンプ
- ※デイキャンプは年長のみの参加となります。全園児13時まで保育にご協力ください。





2021年度 植園清涼保育園



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



今月の予定

- 7日(水)七夕行事食
- 13日(火)誕生会特別食
給食: 夏野菜カレー
豆サラダ
- おやつ: 誕生会ケーキ

今月のレシピ

『トマトと若布のサラダ』

【材料】大人2人子ども2人分

トマト	130g
胡瓜	65g(1/3本)
カット若布	4g
ツナ	20g
醤油	小さじ1強
酢	小さじ1強
すり胡麻	小さじ1

【作り方】

1. トマトはさいの目、胡瓜は銀杏に切る。
2. 若布は戻して、食べやすい大きさに切っておく。
3. 若布・トマト・胡瓜・ツナを調味料で和えたら出来上がり！

☆お好みの野菜や海藻で作ってみてください！



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜・果物には、火照った体を冷ます効果があると同時に、水分やビタミン、ミネラルも摂取することができます。それでは今月の給食に登場する夏野菜についてご紹介します。

胡瓜・・・利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きのあるカリウムが豊富に含まれています。

冬瓜・・・胡瓜と同様にカリウムを多く含み、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

トマト・・・水分が多く、リコピンやビタミンCが豊富です。特に抗酸化作用があるリコピンは油との相性がよく、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします。

西瓜・・・水分とカリウムが多く、疲労回復効果があります。



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 ・ 12	木 ・ 月	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	まがれい・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
2 ・ 13	金 ・ 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	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
3 17 31	土	じゃじゃ麺 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・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 ソフトせんべい	たまねぎ・干しいたけ きゅうり・りよくとうもやし トマト・バナナ
5 ・ 26	月	ごはん 鰯のおろし煮 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
6 ・ 19	火 ・ 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
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	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・コーン缶詰粒 にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・粉寒天 りんごジュース・黄桃缶
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	りよくとうもやし・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 ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:メロン) 牛乳	ウイナーソーセージ 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・スイカ・メロン
10 ・ 24	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	おこめリング 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ウイナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	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
14 ・ 27	水 ・ 火	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 ウイナーソーセージ 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・りよくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
15	木	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 削り節・豆みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき もち米・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
16 ・ 30	金	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:メロン) 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・かりんとう(黒)	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・スイカ・メロン
28	水	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 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
29	木	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	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・乾ひじき 干しいたけ・キャベツ りよくとうもやし・粉寒天



保健だより 7月

植園清涼保育園

本格的に暑くなる季節がやってきました。梅雨明け時期は、体が暑さに慣れていないことや、急激に気温が上がったりするので体調を崩しやすくなります。子どもは体温調節機能が未熟なので、まわりの大人が環境を整え、熱中症にならないように注意しましょう。

いよいよ水遊びが始まります

7月6日から子どもたちが楽しみにしている水遊びが始まります。水遊びは暑い日を気持ちよく過ごすことができるだけでなく、水に触れることを通して水に慣れ親しみ、心を開放させる目的もあります。また、皮膚も心も鍛えられることで子ども達の健康増進を図ることも目的としています。楽しく安全に水遊びができるよう水遊び前には体調確認をお願いします。

水遊び前のチェックリスト

- 熱はないか
- 鼻水や咳は出ていないか
- 喉の痛みや赤みはないか
- お腹は痛くないか、下痢をしていないか
- 耳は痛くないか、耳垂れは出ていないか
- 目の充血、目やにはないか
- とびひや水いぼはないか
- 睡眠不足、食欲不振はないか



虫刺されに注意しましょう

蚊が多くみられる季節になりました。乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1~2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり水疱ができたりしますが大人よりも大きく腫れあがる場合があります。これは虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後によく洗って冷やし、薬を塗っても良くなる場合には早めに受診しましょう。掻きむしってとびひになってしまう場合があります。

また、公園や草木の多い場所に出かける際には、あらかじめ虫よけスプレーを塗っておくのもよいでしょう。

胃腸風邪に注意しましょう！！

毎年この時期になるとウィルス性の胃腸風邪が流行します。ウィルスが胃腸に入り込んで胃腸の働きを悪くするため、急に吐いたり下痢をしたりします。ロタウィルス、アデノウィルス、ノロウィルスが原因になっていることが多く、細菌による胃腸炎の場合には発熱を伴いますが、ウィルス性の場合には発熱を伴わないこともあります。感染すると吐物や便の中に大量のウィルスが含まれるため、それらを介して感染が広がります。

保育園で嘔吐や下痢で衣服を汚してしまった場合には、感染拡大防止のため汚れた衣服はそのまますぐにビニール袋に入れてお返しますのご理解をお願いします。また、感染力が非常に強いため、嘔吐や下痢があった場合にはご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

また、引き続き、発熱の場合も解熱から24時間はご家庭で様子を見ていただきますようご協力をお願い致します。