

7月 園だより

鳴子清涼保育園

1	木	午前一体操教室(幼) 午後一音楽教室(幼)
2	金	午前一音楽教室(乳) 午後一絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	安全生活指導週
6	火	
7	水	七夕会 英語教室
8	木	午前一体操教室(董組・幼) 午後一音楽教室(幼)
9	金	午前一音楽教室(乳) 午後一絵画教室
10	土	夏祭りの為 13時降園
11	日	
12	月	水遊び開始
13	火	避難訓練
14	水	英語教室
15	木	午前一体操教室(幼) 午後一音楽教室(幼)
16	金	午前一音楽教室(乳) 午後一絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
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	誕生会
28	水	英語教室
29	木	午前一体操教室(董組・幼) 午後一音楽教室(幼)
30	金	午後一絵画教室
31	土	

梅雨のどんよりした雲を吹き飛ばすほどの子どもたちの笑い声が園内に響きわたっているこの頃。

今月から水遊びが始まり、夏祭りや七夕会などの楽しい行事も盛りだくさんです。

引き続きコロナの感染拡大防止に日々務めながら子ども達と元気に過ごしていきたいと思ひます。

また、梅雨と夏の間の天気的气温の変化が大きいです。子ども達の体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいです。



お願い

- 10日は夏祭りの為、保育は13時降園です。
- 水遊び
※水遊びカードに検温・水遊びの可否・理由をご記入下さい。尚、カードがない場合や記入されていない場合は水遊びが出来ません。又、あらかじめ斜線の引かれている日は水遊びは行いません。
- サンダルでの登園は危険防止の為、運動靴での登園をお願いします。
- 髪の毛を結ぶゴムに付いている飾り(プラスチック製の物)は怪我に繋がることがありますので、結ぶ際は飾りのないヘアゴムか布製のゴムをご使用下さい。



来月の予定

- ・ 2日～6日 安全生活指導週
- ・ 17日 避難訓練
- ・ 21日 向日葵組・紫陽花組 デイキャンプ (保育は13時降園です。)
- ・ 24日 誕生会

今月の歌

- ・ 水あそび
- ・ おばけてなんてないさ





2021年度 鳴子清涼保育園



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

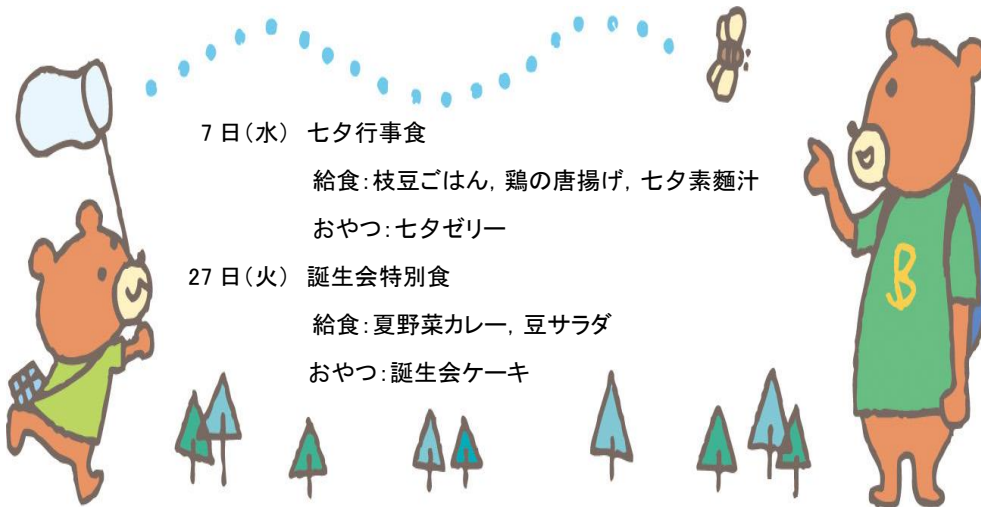


ゴーヤ + 豚肉
夏バテ予防

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



7日(水) 七夕行事食

給食: 枝豆ごはん、鶏の唐揚げ、七夕素麺汁
おやつ: 七夕ゼリー

27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

『七夕素麺汁』

【材料】 大人2人子ども2人分

素麺	40g
人参	60g(1/3本)
冬瓜	80g
オクラ	25g(2~3本)
ヤングコーン	15g(2本)
だし汁	500cc
醤油	小さじ1と1/2
塩	少々(1g)

【作り方】

1. 素麺は5~6cm長さに折って時間通り茹でておく。
2. 人参は銀杏切り、冬瓜はさいのめ切り、オクラ・ヤングコーンは1cmの小口切りにしておく。
3. だし汁・人参を入れ火にかける。煮立ったら、冬瓜・ヤングコーン・オクラの順に加え、火が通ったら調味料を加える。
4. お椀に素麺を入れ、3の汁をかけたなら出来上がり！

☆ 七夕の行事食です。具はお好みで変えて作ってみてください。

☆ 素麺を波の流れのように盛り付け、人参を星形に抜いてオクラ・ヤングコーンと一緒に散りばめると、星がきらめく天の川のように見えます！





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 トマトと若布のサラダ	スナックパン 牛乳	まがれい・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	トマト・きゅうり・乾わかめ
2 ・ 16	金	豚丼 冬瓜サラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 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
3 17 31	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
5 ・ 26	月	ごはん 鱈のおろし煮 ひじきと大豆の炒め煮	パインケーキ 牛乳	あじ・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・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・ひじき・ごぼう にんじん・さやいんげん 干しいたけ パインアップル缶詰
6 ・ 20	火	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 果物 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
7	水	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	七夕ゼリー 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 ・ 19	木 ・ 月	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
9	金	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
10 ・ 24	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・りょくとうもやし トマト・バナナ
13 ・ 29	火 ・ 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
14 ・ 30	水 ・ 金	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 果物 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
15 ・ 28	木 ・ 水	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
21	水	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 りょくとうもやし・粉寒天
27	火	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・カレーパウダー 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



7月ほけんだより

鳴子清凉保育園

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きて、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