

8月 園だより



植園清涼保育園

1	日		
2	月	体操教室(幼児クラス)	
3	火	安全生活週間 絵画教室	
4	水		
5	木		
6	金		英語教室
7	土		
8	日	山の日	
9	月	振替休日	
10	火		
11	水		
12	木		
13	金	※就労証明書が必要となります	
14	土		
15	日		
16	月	体操教室(幼児クラス)	
17	火	絵画教室	
18	水		
19	木		体操教室(幼児クラス)
20	金		
21	土		
22	日		
23	月	体操教室(董・幼児クラス)	
24	火	絵画教室	
25	水	誕生会	
26	木	避難訓練 絵画教室	
27	金	英語教室	
28	土	デイキャンプ(13時まで保育)	
29	日		
30	月	体操教室(董・幼児クラス)	
31	火	絵画教室	

本格的な暑さがやってきました。毎日のように「熱中症アラート」が発表され、子ども達も大好きな外遊びが短縮されたり、できなかったりとがっかりしています。

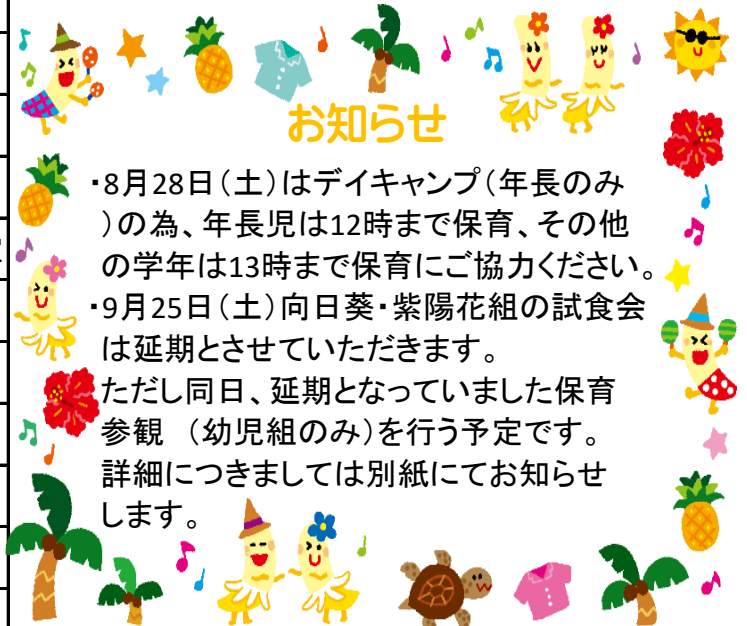
そんな中、水遊びで思う存分、水とかかわって濡れたり水と様々な素材を組み合わせ、その変化に没頭したりして楽しんでいます。

夏ならではの遊びを楽しく安全に取り入れていきたいと思えます。

**検温表の水遊び○×の記入を忘れず
にお願いします！**

◎ **記入がないと水遊びができません!**

検温表の水遊び欄に○の記入がないと水遊びができません。また、水着、タオル等の記名のない方が多く困っています。記名はできる限り大きめに書いていただきますようご協力の程、お願い致します。



お知らせ

・8月28日(土)はデイキャンプ(年長のみ)の為、年長児は12時まで保育、その他の学年は13時まで保育にご協力ください。

・9月25日(土)向日葵・紫陽花組の試食会は延期とさせていただきます。

ただし同日、延期となっていました保育参観(幼児組のみ)を行う予定です。詳細につきましては別紙にてお知らせします。

今月の歌

♪ ひまわり ♪ おばけなんてないさ ♪

来月の予定

1日(水) 避難訓練

8日(水) 内科検診

25日(土) 保育参観(幼児)

向日葵・紫陽花

試食会(延期)

29日(水) 誕生会





令和3年度 植園清涼保育園

厳しい暑が続くこの時期、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことも多いと思います。その生活を続けているとすぐ疲れてしまったり、お部屋でだらけてしまうなどの様子が見られるようになります。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。

夏バテの予防方法

①室温を適温にしましょう

冷房の効いた室内と、外の気温との差が激しいと十分に体温調節ができずに体力を消耗してしまいます。外気との温度差は5℃以内にしましょう。



②水分を上手に補給しましょう

水分が不足すると脱水症状を起こし危険です。喉が乾く前に、こまめに水分補給をしましょう(遊びの前後や入浴後など)。主に麦茶・白湯などが良く、ジュースや炭酸飲料などは夏バテの原因になったりするため控えましょう。



③生活リズムを整える

夏は日中が長くなりつい夜更かしをしがちになります。そのため体内時計が狂い体調を壊しやすくなります。規則正しい生活で夏バテしにくい体をつくりましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと食事もおさぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。スタミナをつけるために、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・B2などの栄養素を含む食材(豚肉、卵、うなぎ、枝豆、モロヘイヤなど)を意識して食事に取り入れましょう。



7月の食育活動 ~とろてんで天の川つくり~

紫陽花組さんが七夕の日に、とろてんで天の川作りをしました。自分達でとろてんを突き、星型の桃と砂糖をトッピング。きれいな天の川が出来上がりました！「もう一回とろてんやりたい！」「キラキラの天の川が出来たよ。」と、とっても楽しんでいた紫陽花組さんでした。

今月の予定

25日(水) 誕生会特別食
給食:ごはん
 タンドリーチキン
 ラウトウユ
おやつ:誕生会ケーキ



今月のレシピ

【作り方】

『ゴーヤチャンプルー』

【材料】大人2人子ども2人分

豚肉	70g
豆腐	220g
ゴーヤ	80g
人参	40g
もやし	125g
塩	少々(1.5g)
醤油	小さじ1
鰹節	適宜(5g)

1. 豆腐はさいのめに切り、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱して水切りしておく。
2. ゴーヤは縦に半分に切り、スプーンなどで中の種とワタをきれいに取り、3~4mm厚さに切る。流水で水洗いしてから10分程水にさらし、ザルにあげて水気をよく切ったら、分量の塩の半分をゴーヤにふっておく。
3. 人参は銀杏切り、もやしは2cm長さに切っておく。
4. フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら人参・もやし・ゴーヤ・豆腐の順に炒め、塩で味をつけておく。
5. 野菜に火が通ったら、醤油を鍋肌からまわしかけ、さっと炒めたら、お皿に盛る。
6. 仕上げに鰹節をふりかけたら出来上がり！

★園では卵を使っていませんが、卵を入れてもおいしくできます。レシピの分量では卵1個を使ってください。

★ゴーヤの苦みを取るポイントは、切った後よく水にさらすことと、塩で下味をつけておくことです。



2021年度

8月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
2 ・ 17	月 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	フルーツあんみつ 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 グラニュー糖・こしあん	にんじん・青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・粉寒天 みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰
3 ・ 18	火 ・ 水	青椒肉絲丼 竹輪のずんだ和え	桃のケーキ 牛乳	ぶたもも・焼き竹輪 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・じゃがいも 薄力粉・調合油	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 りよくとうもやし・にんじん きゅうり・えだまめ・もも缶詰
4 ・ 31	水 ・ 火	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 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・オクラ 干しいたけ・キャベツ コーン缶詰粒
5 ・ 19	木	ごはん ゴーヤチャンプル キャベツと若布のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま もち米・三温糖 片栗粉	にがうり・りよくとうもやし にんじん・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒
6 ・ 20	金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ウインナーソーセージ 大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン かりんとう(黒)	くりかぼちゃ・たまねぎ にんじん・コーン缶詰粒 キャベツ・すいか・バナナ
7 ・ 21	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	おこめリング 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ 甘辛せんべい	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・チンゲンサイ
10 ・ 27	火 ・ 金	ごはん 鰯のトマトソース煮 胡瓜のゆかり和え	メロンパン風トースト 牛乳	まがれい・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉	トマトダイス缶詰・たまねぎ トマトケチャップ・ぶなしめじ 青ピーマン・にんじん・梅びしお きゅうり・りよくとうもやし
11 ・ 23	水 ・ 月	ビビンバ 南瓜サラダ	クラッカーサンド とうもろこし 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨネーズ スナッククラッカー	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 いちごジャム・スイートコーン
12 ・ 24	木 ・ 火	ロールパン 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・バナナ
13 ・ 26	金 ・ 木	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	13日スナックパン 26日マカロニ黄粉 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 ロールパン・マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ 干しいたけ・青ピーマン トマトケチャップ・モロヘイヤ
14 ・ 28	土	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	14日 ソフトせんべい 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し 普通牛乳	そうめん・ソフトせんべい	オクラ・なめこ・バナナ
16 月	月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	クッキー スティックゼリー 牛乳	さけ・赤色辛みそ 油揚げ・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ風ドレッシング クッキー・ゼリー	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
25 水	水	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 ウインナーソーセージ 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
30 月	月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さけ・赤色辛みそ 油揚げ・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ風ドレッシング ロールパン	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん





保健だより 8月

植園清涼保育園

梅雨が明けたと同時に毎日暑い日が続いています。今月はお盆休みもあり外出の予定もあるかと思いますが、こまめに水分補給をして熱中症にならないように気をつけましょう。

熱中症予防のポイント

<p>炎天下で遊ばない 日差しが強いのは午前10時～午後2時頃です。この時間帯の遊びは30分程度で切り上げましょう。</p>	<p>ベビーカーは短時間で！ ベビーカーはアスファルトからの照り返しで熱がこもりまゝ。長時間の移動は避けましょう。</p>
<p>外と家の温度差に注意 涼しい室内から急に気温が高い屋外に出ると、体力を消耗してしまいます。冷房が効きすぎていないか注意しましょう。</p>	<p>子どもをひとりにしない 子どもを車内に一人で残さないようにしましょう。クーラーをつけていても危険です。短時間でも必ず大人と一緒に行動しましょう。</p>
<p>つばの広い帽子を被る 頭だけでなく、後頭部や首も日光から守りましょう。</p>	<p>こまめな水分補給 少量の水分を30分を目安にこまめに飲みましょう。</p>



夏の車のおでかけ チャイルドシートにも暑さ対策を！

(乗る前)

直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温になります。サンシェードや白いタオルをかけたり、保冷剤で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調節しておきましょう。

(乗っている間)

車内温度は快適でも、チャイルドシートに長時間座っていると背中が蒸れてきます。背中に保冷剤を入れたり、タオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとってチャイルドシートから降ろしてあげましょう。



夏に多い皮膚トラブル



水いぼ

ウィルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人がかかりやすい傾向があります。まずは皮膚のバリア機能を正常にするため保湿をしっかり行いましょう。時間はかかりますが、体の中で免疫ができるとうちで自然治癒します。爪を短く切っていぼを潰してしまわないようにしましょう。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹がでます。吸湿性・通気性の良い綿の素材の服を着て、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。なるべく搔かないようにして、かゆみがひどい時には病院で薬を処方してもらいましょう。