



8月 園だより

鳴子清涼保育園

1	日	
2	月	安全生活指導週 午前一体操教室(幼・董)
3	火	
4	水	英語教室
5	木	午後一音楽教室(幼)
6	金	午後一絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	山の日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	就労証明書が必要です。
14	土	就労証明書が必要です。
15	日	
16	月	
17	火	避難訓練
18	水	
19	木	午前一体操教室(幼・董) 午後一音楽教室(幼)
20	金	午後一絵画教室
21	土	デイキャンプ(13時降園)
22	日	
23	月	
24	火	誕生会
25	水	英語教室
26	木	午前一体操教室(幼・董) 午後一音楽教室(幼)
27	金	午前一音楽教室(乳) 午後一絵画教室
28	土	
29	日	
30	月	午前一体操教室(幼・董)
31	火	



眩しい夏の陽射しと共に、暑い季節がやってきました。先月から水遊びが始まりましたが、日差しにキラキラ光る水と嬉しそうに遊んでいる子どもたちの姿がみられます。今月も、たくさん水遊びを楽しんでいきたいですね。また、夏の暑さに負けないように、しっかり水分補給をして、休息をとりながら、元気に過ごしていきたいと思います。

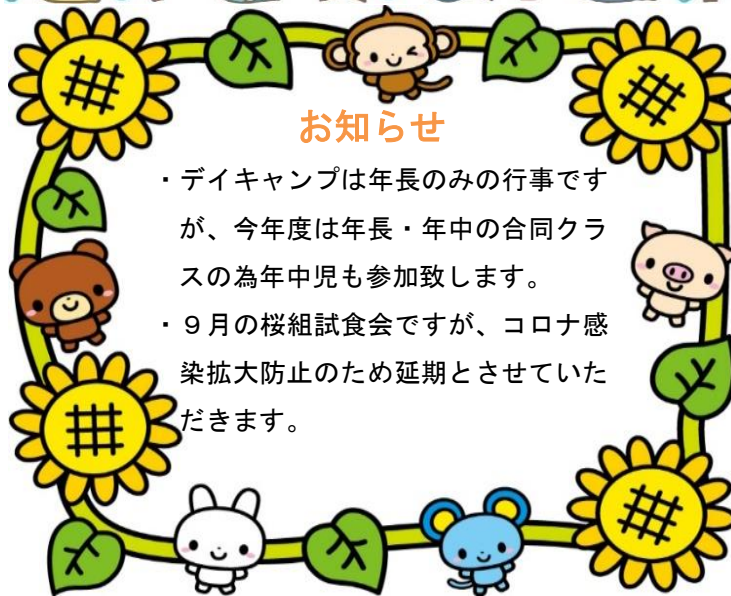


お願い

○暑い日が続くので、十分に水分補給を行っていききたいと思います。水筒のお茶は水出しではなく、一度沸騰したお湯でお入れ下さい。

なお、衛生面を考えて家庭用の塩素系の漂白剤(ミルトン、キッチンハイター等)で週一回程度、水筒の消毒をお願い致します。

○検温表には体温の横に、水遊びの○・×を必ずご記入下さい。また、髪の毛の長いお子様は、髪を結ぶようお願い致します。



お知らせ

- ・デイキャンプは年長のみの行事ですが、今年度は年長・年中の合同クラスの為年中児も参加致します。
- ・9月の桜組試食会ですが、コロナ感染拡大防止のため延期とさせていただきます。



来月の予定

- 1日(火) 避難訓練
- 6日(月) ~10日(金) 安全生活指導週
- 28日(火) お誕生会



今月の歌

アイアイ
手のひらを太陽に



令和3年度 鳴子清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、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「疲れた」と言ったり「お部屋でダラダラとしている」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。



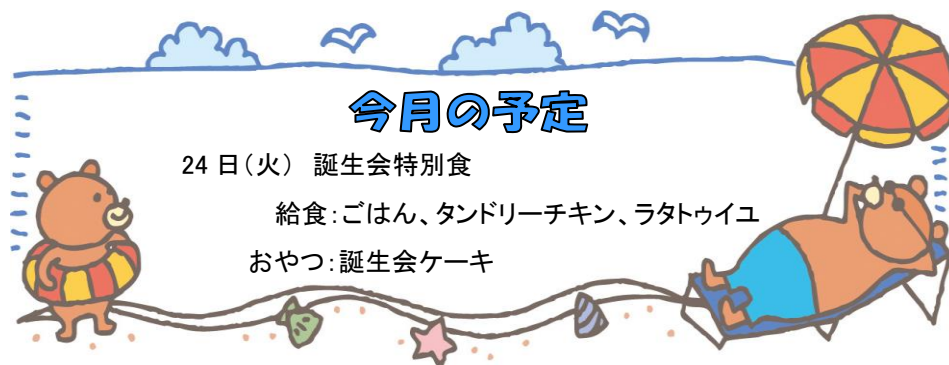
③生活リズムを整える

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、食事もしっと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。



今月の予定

24日(火) 誕生会特別食

給食:ごはん、タンドリーチキン、ラタトウユ

おやつ:誕生会ケーキ

今月のレシピ

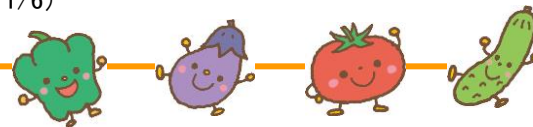
『ラタトウユ』

【材料】大人2人子ども2人分

ベーコン	30g
玉葱	80g(1/3玉)
茄子	130g(中1と1/3本)
ズッキーニ	50g(1/2本)
パプリカ(黄)	30g(1/2個)
トマト	80g(中1/2個)
オリーブ油	小さじ1強
にんにく	1.5g(すりおろし)
塩	1g(小さじ1/6)

【作り方】

1. ベーコンは1cm幅、玉葱・パプリカは色紙切り、茄子・ズッキーニは銀杏切り、トマトはさいの目に切っておく。
2. フライパンにオリーブ油をしき、にんにく・ベーコンと、トマト以外の野菜を順に炒める。
3. 最後にトマトと塩を加え、かるく炒めたら出来上がり!



ラタトウユとは?

「ラタトウユ」とは野菜の煮込みを指します。フランス語の「トウイエ(touiller)」には「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら煮込む料理とされています。お好みの夏野菜をたっぷり使って作ってみてください。冷やしてパンにのせて食べるのも、おすすめです。

トマトのさっぱりとした酸味で、食欲の出ない夏でもたくさん食べられます。



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 ・ 25	月 ・ 水	ごはん ゴーヤチャンプル キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 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 マカロニ・三温糖	にがうり・りょくとうもやし にんじん・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒
3 ・ 20	火 ・ 金	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	クラッカーサンド とうもろこし 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 スナッククラッカー	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 いちごジャム・スイートコーン
4 ・ 23	水 ・ 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 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 ・ 18	木 ・ 水	青椒肉絲丼 竹輪のずんだ和え	みたらし五平餅 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 もち米	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 りょくとうもやし・にんじん きゅうり・えだまめ・もも缶詰
6 ・ 19	金 ・ 木	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	かりんとう 果物 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	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	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
10	火	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・りょくとうもやし
11 ・ 27	水 ・ 金	ビビンバ 南瓜サラダ	桃のケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰・鶏卵	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 白桃缶
12 ・ 26	木	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 果物 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	金	ミートソーススパゲティ 切干大根とひじきのサラダ	クラッカー スティックゼリー 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	スパゲティ・クラッカー ゼリー	トマトホール缶詰・にんじん トマトケチャップ・グリーンピース スイートコーン缶詰 ひじき・切干だいこん
14 ・ 28	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
16 ・ 30	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 スナックパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
17 ・ 31	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 パイナップル缶詰
24	火	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





令和3年度 鳴子清涼保育園

給食だより

厳しい暑さが続くこの時期、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「疲れた」と言ったり「お部屋でダラダラとしている」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。



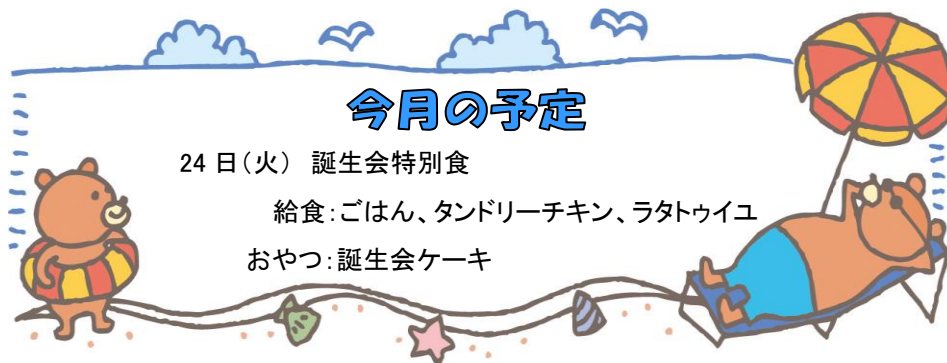
③生活リズムを整える

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、食事もさっ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。



今月の予定

24日(火) 誕生会特別食

給食:ごはん、タンドリーチキン、ラタトウユ

おやつ:誕生会ケーキ

今月のレシピ

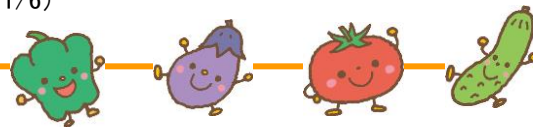
『ラタトウユ』

【材料】大人2人子ども2人分

ベーコン	30g
玉葱	80g(1/3玉)
茄子	130g(中1と1/3本)
ズッキーニ	50g(1/2本)
パプリカ(黄)	30g(1/2個)
トマト	80g(中1/2個)
オリーブ油	小さじ1強
にんにく	1.5g(すりおろし)
塩	1g(小さじ1/6)

【作り方】

1. ベーコンは1cm幅、玉葱・パプリカは色紙切り、茄子・ズッキーニは銀杏切り、トマトはさいの目に切っておく。
2. フライパンにオリーブ油をしき、にんにく・ベーコンと、トマト以外の野菜を順に炒める。
3. 最後にトマトと塩を加え、かるく炒めたら出来上がり!



ラタトウユとは?

「ラタトウユ」とは野菜の煮込みを指します。フランス語の「トウイエ(touiller)」には「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら煮込む料理とされています。お好みの夏野菜をたっぷり使って作ってみてください。冷やしてパンにのせて食べるのも、おすすめです。

トマトのさっぱりとした酸味で、食欲の出ない夏でもたくさん食べられます。