



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	
3	火	体育教室（幼児）
4	水	
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	夏期保育（就労証明が必要）
14	土	夏期保育（就労証明が必要）
15	日	
16	月	安全生活指導週間
17	火	
18	水	体育教室（檸檬・幼児）
19	木	避難訓練
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	体育教室（幼児）
25	水	英語教室
26	木	
27	金	絵画教室
28	土	
29	日	デイキャンプ（林檎組）
30	月	誕生会
31	火	水遊び終了

8月に入りますます暑い日が続きますが、子どもたちは暑さに負けず毎日元気に過ごしています。7月は多くの地域で大雨の被害に見舞われ、自然災害による避難の大切さを改めて考える機会になりました。この地域では、幸いにも被害が出るような事にはなりませんでしたが、大雨の前に急に空が暗くなると「夜になった!」、雷が鳴り響くと「オオカミが来た!」と大騒ぎ(笑顔で)になっていました…。少しくらいの雷では泣く子もおらず、保育園の子どもたちはとっても強く頼もしいと思えます。

でもやっぱり、おへそは心配。小さな手でしっかりおへそを隠している子もいましたよ。

## お知らせ

- ◎28日(土)は林檎組のデイキャンプがあります。14時までの保育にご協力お願いいたします。
- ◎8月で水遊び・幼児クラスの午睡は終了します。

## 今月の歌



♪トマト  
♪おばけなんてないさ

## 来月の予定

- ・3日（金）父母会イベント
- ・30日（木）誕生会

※給食試食会は中止させていただきます。

### おねがい

駐車場は車の出入りがあり大変危険ですので、登園・降園の際はお子様が飛び出したり、遊んだりしないようにおねがいいたします。



# 令和3年度 東神の倉 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。



## 7月の食育活動

### ～赤紫蘇シロップ作り～

“季節の食材に触れよう”ということで、今が旬の“赤紫蘇”を使って、林檎組の子ども達とシロップ作りを行いました。火にかけると紫蘇の色が赤から緑に、シロップにレモン汁を加えると鮮やかな赤色にと、色の変化を楽しむことができました。



### ～ピーマンに触れよう～

葡萄組の子ども達と、園庭で採れたピーマンをちぎりました。ピーマンには種があることを知った子ども達はとても驚いており、「種がいっぱい!」「これも食べられるの?」と発見と疑問がたくさん生まれました。みんながちぎったピーマンは、おやつ“ピザトースト”のせて食べました。

## 今後の予定

- 28日(土) デイキャンプ
- 30日(月) 誕生会特別メニュー

28日のデイキャンプにて、林檎組の子ども達は焼きそば作りを行います。

## 今月のレシピ

## 「ねばとろ素麺」



〈材料(4人分)〉

- ・素麺 180g
- ・挽きわり納豆 60g
- ・オクラ 32g
- ・なめこ 24g
- ・しらす干し 32g
- ・醤油 6g
- ☆かつお・昆布だし 280g
- ☆醤油 12g
- ☆みりん 4g

〈作り方〉

- ① ☆の調味料で麺つゆを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② オクラは茹でて小口切り、なめこは食べやすい長さに切り、下茹でておく。
- ③ 納豆・オクラ・なめこ・しらす干しを合わせ、醤油で下味をつけておく。
- ④ 茹でた素麺は流水で洗って器に盛り、③の具をのせて、麺つゆをかけて出来上がり!



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 ・ 16	月	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・トマトケチャップ たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン にんじん・きゅうり・りよくとうもやし 梅びしお
3 17 31	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 (0.1歳児:豆乳寒天) 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 マヨドレ・くず粉	とうがん・にんじん・干しいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶詰粒
4 ・ 18	水	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・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・干しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ キャベツ・モロヘイヤ・いちごジャム スイートコーン缶詰
5 ・ 19	木	バターロール パンプキンスープ ヨーグルト	クッキー 西瓜 <small>(未満児:バナナ)</small> 牛乳	ウインナーソーセージ 大豆・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・ビスケット	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
6 ・ 20	金	青椒肉絲丼  竹輪のずんだ和え	じゃこチーズトースト  牛乳	ぶたもも・焼き竹輪 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・じゃがいも 食パン	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・焼きのり
7 ・ 21	土	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	黄粉サンド  牛乳	納豆・しらす干し 煮干し・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	そうめん・食パン 三温糖	オクラ・なめこ・バナナ
10 ・ 26	火 ・ 木	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	さつまいもスナックパン  牛乳	さけ・赤色辛みそ・油揚げ きな粉・普通牛乳	精白米・マヨドレ ロールパン	切干しいたけ・にんじん さやいんげん・干しいたけ
11 ・ 23	水 ・ 月	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 甘納豆(あずき)	にんじん・葉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・角寒天 みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰
12 ・ 24	木 ・ 火	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	ぶたかた・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
13 ・ 25	金 ・ 水	バターロール 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 西瓜 <small>(未満児:バナナ)</small> 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
14 ・ 28	土	梅じゃこ炒飯  春雨スープ	ジャムサンド  牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ 食パン	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 いちごジャム
27	金	ビビンバ  南瓜サラダ	桃のケーキ  牛乳	ぶたひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨドレ・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 もも缶詰
30	月	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 ベーコン 豆乳ホイップクリーム 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





# 8月ほけんだより



## 東神の倉清涼保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いため、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

~冷え過ぎ注意~

夜間や、お昼寝の時の寝冷えに気をつけましょう。クーラーや扇風機のタイマーなどを利用し、タオルケットなど掛けるのもいいですね。



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は暑く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいこと、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいことから、熱中症にかかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、通気性に優れた衣服を選びましょう。
- 大量の汗をかいたときの水分補給は電解質の入っているものが望ましいです。

