

# 7月園だより

## 鳴子清涼保育園



まだ梅雨らしい雨は降っていないものの、暑さは本格的になってきました。水遊び、七夕会、夏祭り。夏は楽しい行事がいっぱいです。楽しい夏を過ごすには健康が一番！生活リズムを整えながら、暑さに負けない体力づくりをして夏を乗り切りましょう。

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	安全生活指導週
5	火	
6	水	英語教室（董・幼）
7	木	七夕会 体操教室（幼児）
8	金	絵画教室（幼）
9	土	
10	日	
11	月	水遊び開始
12	火	避難訓練
13	水	英語教室（董・幼）
14	木	体操教室（董・幼） 笹燃やし
15	金	絵画教室（幼）

16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	英語教室（董・幼）
21	木	体操教室（幼）
22	金	絵画教室（幼）
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	誕生会
27	水	英語教室（董・幼）
28	木	体操教室（董・幼）
29	金	絵画教室（幼）
30	土	夏祭り（13時降園）
31	日	



### 今月のねらい

#### たんぼぼ組

- ・保育士に見守られながら安定した生活リズムで過ごす。
- ・沐浴や水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しみ、気持ち良く過ごす。

#### 桃組

- ・衣服の着脱など簡単な身のまわりのことを自分でしてみようとする。
- ・水の感触や解放感を味わいながら水遊びを楽しむ。

#### 董組

- ・水遊びや虫探し当の季節感のある遊びを十分に楽しむ。
- ・「できた」の達成感を友だちや保育士と共感しあいながら、身の回りのことに取り組む。

#### 桜組

- ・七夕会、夏祭りに参加し、季節を感じ期待を持って参加する。
- ・集団遊びを通してクラス全体で遊ぶことを楽しむ。

#### 向日葵組

- ・水遊びで見ずに親しみ、季節を楽しむ。
- ・野菜の成長や変化に興味を持ち、観察、世話、収穫を喜ぶ。

#### 紫陽花組

- ・水分補給や休息をこまめにとり、夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・友だちの気持ちを考えて行動する。



### 園からのお願い

- ・11日より水遊びが始まります。詳細につきましては先日お配り致しましたお手紙をご確認ください。なお、水遊びをする時点で暑さ指数が『危険』と判断された場合や監視職員を付けられない場合は水遊びを中止させていただきます。
- ・全ての持ち物には必ず名前を大きく、わかりやすい所へ記入してください。袋などにも名前の記入をお願い致します。



### 園からのお知らせ

- ・7月30日（土）は夏祭りのため13時降園とさせていただきます。
- ・8月13日（土）・15日（月）はお盆中のため保育が必要な方は就労証明が必要となります。
- ・8月20日（土）は年長児のみデイキャンプを行います。詳細は後日お渡しします。なお、デイキャンプ準備のため13時降園とさせていただきます。

### 今月の歌

- ・海
- ・きらきら星

たくさん歌おうね♪





# 給食だより

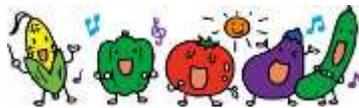


2022年度  
鳴子清涼保育園

## 夏野菜で元気な体作りをしよう！

7月に入り暑さが本格的になってきました。連日暑い日が続いていて夏バテで食欲も低下気味です。そんな暑い時期には栄養たっぷりの夏野菜が必須です。この時期に必要な栄養がたくさん含まれています。夏野菜の多くは、水分やカリウムを豊富に含んでいるため、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

熱中症対策としても効果的な食材を日々の食事に取り入れて、暑さに負けない体をつくりましょう！



### トマト

トマトの赤い成分リコピンには抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。

### きゅうり

きゅうりには体力回復にピッタリのビタミン C や体温上昇を抑えるカリウムなどが含まれています

### ナス

カリウムや食物繊維が豊富です。病気の元となる活性酸素を体内から排出してくれる抗酸化作用を發揮します。

### オクラ

ネバネバのもとムチンは弱った胃を保護してくれたり糖尿病を予防してくれたりします。

### ゴーヤ

独特な苦味には胃液を分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。



幼児組さんが若鮎作りに挑戦しました！若鮎は6月の鮎漁解禁にあわせて初夏の時期に売り出される鮎の形を模した和菓子です。



年長組さんは自分達でチョコペンを使い、顔やヒレを描きました。「見て！目上手？」「わたしはヒレの部分を大きく描いてみるよ」「鮎の魚に見えるかな～」と、チョコペンを上手に使い自分だけの若鮎を完成させました。



### 今月の予定

7日(木) 七夕行事食

24日(火) 誕生会特別食

### 今月のレシピ

### 『七夕素麺汁』

【材料】大人2人分 子ども2人分

素麺	40g
鶏挽肉	30g
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、冬瓜はさいの目切り、オクラ・ヤングコーンは1cmの小口切りにしておく。
3. 鍋で鶏挽肉を炒め、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！





2022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 ・ 15	金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	鶏むね・水煮大豆 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	栗かぼちゃ・にんじん・たまねぎ コーン缶詰粒・バナナ
2 16 30	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
4 ・ 19	月 ・ 火	ごはん 鰯のカレー揚げ トマトと豆腐のサラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・木綿豆腐・削り節 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・オリーブ油 薄力粉・調合油	トマト・乾わかめ・しその葉 パインアップル缶
5 ・ 20	火 ・ 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 ウインナーソーセージ 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
6 ・ 21	水 ・ 木	豚丼 冬瓜サラダ	マカロニかりんとう 枝豆 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 マカロニ・調合油 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ とうがん・にんじん・きゅうり えだまめ
7	水	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏もも・鶏挽肉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・ラムネ・三温糖	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 ・ 22	金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 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・甘辛せんべい	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
9 ・ 23	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 ウインナーソーセージ 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
11 ・ 25	月	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	水羊羹 牛乳	ぶたもも・削り節 こしあん・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき	たまねぎ・にんじん さやいんげん・オクラ キャベツ・粉寒天
12 ・ 27	火 ・ 水	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
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	メロンパン風トースト (28日: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・食パン ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉 スナックパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
14 ・ 29	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
26	火	夏野菜カレー 枝豆サラダ	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 マヨネーズ	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

鳴子清涼保育園

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

## 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、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、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。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



## 室内の温度調節

室内においても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

