



# 園だより



植園清凉保育園

1	金	安全生活週間
2	土	七夕祭り(13時まで保育)
3	日	
4	月	体操教室(幼児クラス)
5	火	水遊び開始 絵画教室
6	水	
7	木	七夕会 
8	金	英語教室
9	土	
10	日	
11	月	体操教室(堇、幼児クラス)
12	火	絵画教室
13	水	
14	木	
15	金	英語教室
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	絵画教室
20	水	
21	木	避難訓練
22	金	英語教室 
23	土	
24	日	
25	月	体操教室(堇組、幼児クラス)
26	火	絵画教室
27	水	誕生会
28	木	
29	金	英語教室
30	土	
31	日	

今年の梅雨は雨が少なく、蒸し暑い日が続いています。いつもは元気な子ども達も、蒸し暑くてつい、だらけてしまう事もありましたが、遊びが始まると一変！元気に遊戯室で鬼ごっこをしたり、夢中で制作を作ったりと楽しく元気に過ごしていました。最近では盆踊りの曲を口ずさみながら踊り、七夕祭りを楽しみにしています。いよいよ今月は七夕祭りがあります。ご家族で楽しい時間をお過ごしくださいね。

## お迎えカードを下げている方が増えています！

### ◎ 防犯防止の為、ご協力ください。

この時期は帽子を着用している保護者の方が増えています。特に、マスクを着用している分、お顔が見えにくくなっています。防犯防止の為にもお迎えカードを身につけての送迎をお願い致します。

## お知らせ

- ・7月2日(土)は七夕祭りの為、13時まで保育にご協力ください。詳細につきましては別紙にてご確認ください。
- ・7月5日(火)より水遊びがはじまります。乳児：毎週火・金 幼児：毎週火・木・金 です。

## 今月の歌

♪ とんでったバナナ ♪ シャボン玉 ♪

## 来月の予定

8日(月)～16日(火) 夏季保育  
 ※13日・15日は就労証明書が必要です  
 27日(土) デイキャンプ  
 31日(水) 誕生会  
 ※デイキャンプは年長のみのお参加となります。全園児  
 13時まで保育にご協力ください。





# 給食だより



## 令和4年度 植園清涼保育園

### 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作りましょう！



#### トマト

トマトの赤い成分リコピンは抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。

#### 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発揮します。

#### ゴーヤ

独特な苦味には胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。

#### 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。

#### 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。



### 6月の食育活動

～よく噛んで食べよう～



たんぽぽ・桃組さんに、食べ物をよく噛んで食べられるよう、パペット“みいちゃん”を使用してお話をしました。

また、お話の後にスティックバナナでよく噛む練習もしました。



「もぐもぐ」という声に合わせてしっかりバナナを噛んで食べてくれましたよ。

### 今月の予定

7日(木) 七夕行事食  
27日(水) 誕生会特別食  
給食: 夏野菜カレー  
枝豆サラダ  
おやつ: 誕生会ケーキ

### 今月のレシピ

### 【パインケーキ】

【材料】 約8人分

- 小麦粉 150g
- ベーキングパウダー 大さじ 1/2
- 卵 65g(1個)
- 牛乳 85cc
- サラダ油 40g
- 砂糖 60g
- パインアップル(缶詰) 80g

【作り方】

1. パインアップルは粗みじん切りにしておく。
2. オーブンを 180℃に予熱しておく。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、サラダ油・砂糖・牛乳の順に加えて混ぜ合わせる。
4. 3 に小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、へらでさっくりと切るように、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
5. 4 に 1 のパインアップルを加え、さっくり混ぜる。
6. オーブンシートを敷いた型に 5 の生地を流し入れ、オーブンで 15～20 分焼く。
7. 竹串を刺し、生地がつかなければ出来上がり！



☆ケーキ型はパウンド型、鉄板等お好きな型で作ってください。  
耐熱の紙カップなどで一人分ずつ作ることもできます。



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 ・ 13	金 ・ 水	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
2 16 30	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
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	トマト・乾わかめ・しその葉 パインアップル缶詰
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・乾しいたけ 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	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏もも・鶏ひき肉 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・とうがんにんじん・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	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	鶏むね・大豆 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも クッキー	くりかぼちゃ・たまねぎ にんじん・コーン缶詰 バナナ
9 ・ 23	土	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	うどん・三温糖・ごま油 片栗粉・ソフトせんべい	たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・りよくとうもやし トマト・メロン
11 ・ 25	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 すりごま・片栗粉 黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干しいたけ・こん・トマト さやいんげん
12 ・ 26	火	ごはん 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	12日メロンパン風トースト 26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	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
14 ・ 28	木	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・こまつな・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ・刻み昆布 みかん缶詰・黄桃缶詰・バナナ パインアップル缶詰
15 ・ 29	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	食パン・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・すいか
27	水	夏野菜カレー 枝豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ じゃがいも・マヨネーズ 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 にんじん・えだまめ・キャベツ パインアップル缶詰





# 保健だより 7月

植園清涼保育園

## 水遊びが始まります



じめじめとした蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると一気に夏本番がやってきます。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすいです。暑い時には食欲が低下し、冷たいものを欲しがりますが、摂り過ぎると体を冷やしてしまいます。栄養をしっかり摂って暑い夏に備えましょう。

### 紫外線対策していますか？



目に見えない紫外線。健やかな肌を保つため、小さい時から対策をしましょう。

1. お出かけ時間の工夫を！  
もっとも紫外線が多い時間は12時前後です。この時間帯に長時間屋外で過ごすのは控えましょう。
2. 帽子や洋服で紫外線をカット！  
帽子をかぶって直射日光を遮りましょう。日差しが強いときには羽織りものやタオルで紫外線をカットしましょう。
3. 必要に応じて日焼け止めを！  
海やプールなど、長時間直射日光の下で過ごすときには子ども用の日焼け止めを使用しましょう。鼻の頭、肩、背中の上部は念入りに塗るようにしましょう。



子ども達が楽しみにしている水遊びが始まります。水遊びは全身で水の感触を楽しむことができ、気持ちを開放的にします。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環を良くし、心臓や肺の機能を高めるなど、丈夫な体を作ります。

ただ、水遊びは体力を消耗します。水遊びの朝には、体調をしっかり確認し、体調のすぐれない時には見合わせましょう。また次のような症状が見られる場合には、担任までお知らせください。

**とびひ**…感染経路は接触感染のため、水を介しては感染しません。ただし、水中で皮膚がふやけることでとびひの悪化につながるため、とびひがある場合には水遊びは控えてください。

**水いぼ**…感染経路は接触感染です。水を介しては感染しませんが、掻きむしって中の浸出液を触ると感染します。そのため、水いぼの部分隠れるようにして水遊びをするようにしてください。

**下痢・嘔吐**…下痢や嘔吐がある場合は、他の子どもに感染することがあるので、水遊びは控えてください。

**あたまじらみ**…あたまじらみは他の子どもに感染するため、水遊びはできません。病院を受診し、治療を開始して医師の許可が出れば可能です。

