



1	金	絵画教室
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	体育教室 (檸檬・幼児)
6	水	英語教室
7	木	七夕会
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	安全生活指導週間
12	火	体育教室 (幼児)
13	水	英語教室
14	木	
15	金	絵画教室
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	体育教室 (檸檬・幼児)
20	水	避難訓練 英語教室
21	木	
22	金	絵画教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	英語教室
28	木	誕生会
29	金	絵画教室
30	土	夏祭り (16時より3部制)
31	日	

7月8月は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず○か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けください。詳細は『水遊びについて』のお手紙をお読みください。

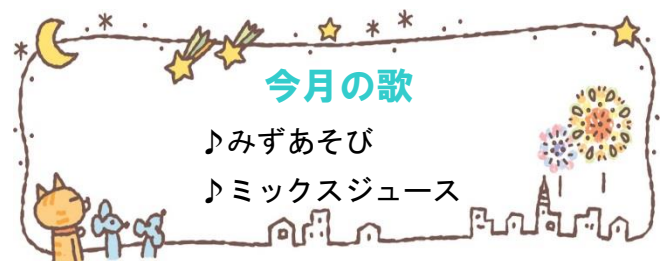
7月に入り、いよいよ夏がやってきました。今年梅雨明けも早く、6月の後半から猛暑となり、子ども達の体力も適応に難しいように思います。休息や水分補給の時間も取り入れながら、熱中症には十分に気を過ごしていきたいと思えます。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはしていません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。
虫よけスプレーも同様に、医師の指示があった際はご相談ください。

お知らせ

◎7日(木)七夕会は、園児のみの参加です。
◎30日(土)は夏祭りを予定しています。
※13時までの保育にご協力をお願いいたします。



来月の予定

15日(月) 夏期保育 (就労証明書が必要です)
25日(木) 誕生会
27日(土) デイキャンプ (林檎組)
※14時までの保育にご協力をお願いします。



給食だより



令和4年度
東神の倉
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発揮します。

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の分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。



6月の食育活動

～玉葱クッキング～



林檎組の子ども達が収穫した玉葱を使って、オニオンスープ作りを行いました。皮を剥き、一枚一枚玉葱を裂いていきました。「こんな匂いがするんだ」「つるつるしてて綺麗」など、いろいろな発見をしながら調理しました。玉葱を煮ると、「あれ？匂いが変わった」と、新たな発見もしました。野菜が苦手な子も、「甘くて美味しい」と、飲んでいたので良かったです。

<今月の予定>

- 7日(木) 七夕会特別メニュー
- 9日(土) 蜜柑組試食会
- 28日(木) 誕生日会特別メニュー



今月のレシピ 「切干大根とトマトのサラダ」

<材料> 約子ども2人と大人2人分

- 切干大根 25g
 - トマト 80g
 - 鞘隠元 15g
 - ツナ缶 20g
 - 醤油 小さじ2弱
 - 酢 小さじ1.5
 - すり胡麻 小さじ1
- 〈作り方〉
- 切干大根は水で戻して、2~3cm長さに切り、さっと茹でて水気を搾っておく。
 - 鞘隠元は2cm長さに切り、さっと茹でておく。
 - トマトはさいの目に切っておく。
 - 野菜とツナを調味料で和えたらできあがり！
- ☆水菜や胡瓜など、旬の野菜で作ってください！





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 27	金 金 水	ごはん 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	1日:メロンパン風トースト 15日・27日:クラッカー 牛乳	かれい・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 スナッククラッカー	干しひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
2 16 30	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 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 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
4 19	月 火	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	りょくとうもやし・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・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
5 20	火 水	豚丼 冬瓜サラダ	マカロニかりんとう 枝豆 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 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・きゅうり・えだまめ
6 22	水 金	バターロール パンプキンスープ ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳 大豆・ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも 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 バナナ
7	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	七夕おやつ 牛乳	若鶏もも・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・三温糖・薄力粉	にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン
8	金	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	あじ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 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
9 23	土	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・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・食パン	たまねぎ・干しいたけ・きゅうり りょくとうもやし・トマト メロン・いちごジャム
11 29	月 金	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	火	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	若鶏むね・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・トマト さやいんげん
13 25	水 月	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 ベーコン・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・りょくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
14 26	木 火	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:蜜柑) 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・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 みかん缶詰
21	木	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・干しわかめ・しその葉 パインアップル缶詰
28	木	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・カレールー じゃがいも・マヨドレ カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす 青ピーマン・コーン缶詰粒 にんじん・えだまめ・キャベツ メロン





7月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うと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℃が適温と言われています。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。

