



# 7月 園だより

依佐美清涼保育園

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。気温の差が激しいので、体調を崩したり食欲をなくしたりと、子どもたちにとっては少し厳しいシーズンですが、水分補給や休息をしっかりとしながら健康管理に十分注意して、夏の遊びを楽しみたいと思います。

1	金	体育教室
2	土	
3	日	
4	月	絵画教室
5	火	安全生活指導
6	水	英語教室 工作教室（紫陽花組）
7	木	七夕会
8	金	体育教室（薔薇組も） 交通安全指導 （紫陽花組）
9	土	
10	日	
11	月	絵画教室
12	火	避難訓練 保育カウンセラー （13時～18時）
13	水	英語教室
14	木	航空写真

15	金	体育教室
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	水遊びスタート
20	水	英語教室
21	木	
22	金	体育教室（薔薇組も）
23	土	夏祭り （保育 13時まで）
24	日	
25	月	絵画教室
26	火	誕生会
27	水	英語教室
28	木	
29	金	体育教室
30	土	
31	日	

## 【今月のねらい】

### 李組

- スプーンや手づかみ食で自分で食べることを喜ぶ。
- 水の感触や冷たさ、音に興味を持とうとする。

### 桃組

- 保育士と一緒に簡単な身の回りのことをやろうとする。
- 水や泥の感触に興味を持ち、水遊びや泥遊びを保育士や友達と一緒に楽しむ。

### 薔薇組

- 歯ブラシの使い方を知り、口の中を清潔にしようとする。
- 水の感触を楽しみ、夏ならではの遊びを思いっきり楽しむ。

### 桜組

- 衣服の着脱や物の片付けなど自らしようとする。
- 夏ならではの遊びや水遊びを友達と一緒に楽しむ。

### 向日葵組

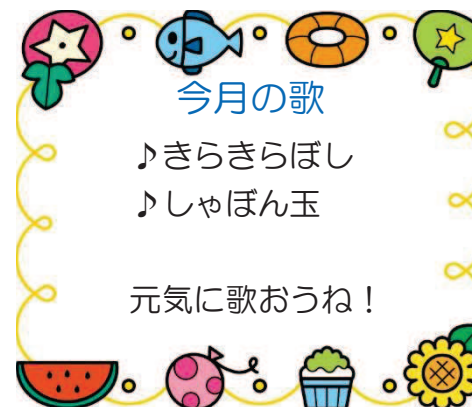
- 夏の生活の仕方を知り、自ら行おうとする。
- 自分の思いや考えを言葉や仕草で友達や保育士に伝えながら、一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

### 紫陽花組

- 夏の生活の仕方が分かり、見通しを持って行動しようとする。
- 夏ならではの遊びを通して、体をたくさん動かして遊ぶ。

## 【園からのおねがい】

- 14日（木）に航空写真の撮影を行います。9時30分までに登園をお願いします。
- 8月27日（土）は年長児行事のデイキャンプがあります。保育は15時までです。年長児の保育は13時までとなります。よろしくお願い致します。



# 7月 給食だより

## 2022年度 依佐美 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しやすい時期です。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月は食育月間でした。

各クラスで様々な食育活動を行いました。

#### 薔薇組

食材に触れよう



#### 桜組

はてなボックス



#### 紫陽花組

新茶を味わう会



#### 今月の予定

7月7日(木)

七夕会特別食

7月26日(火)

誕生会特別食



#### 旬のおすすめレシピ

#### トマトと豆腐のサラダ

材料(大人2人・子ども2人分)

- トマト 120g
- 豆腐 100g
- 大葉 3枚
- カットわかめ 4g
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩 小さじ 1/4
- 砂糖 小さじ 1/3
- 酢 小さじ 1 と 1/2
- 鰹節 適量

} A

作り方

1. 豆腐は水切りをしてさいの目に切っておく
2. トマトはさいの目、大葉は千切りにし、若布は水に戻して食べやすい大きさに切っておく
3. A を混ぜ合わせておく
4. 材料の水気を切って、3と鰹節で和えたら出来上がり！



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	金	ごはん 鰯の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	まがれい・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
2 16 30	土	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・りよくとうもやし トマト・メロン いちごジャム
4 ・ 19	月 ・ 火	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
5 ・ 20	火 ・ 水	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・カットわかめ しその葉・パインアップル缶詰
6 ・ 21	水 ・ 木	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・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 ビスケット	くりかぼちゃ・にんじん たまねぎ・コーン缶詰粒 バナナ
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・そうめん 調合油・ラムネ 三温糖	にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・角寒天 りんごジュース・黄桃缶
8 ・ 22	金	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
9 ・ 23	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド (23日:おやつなし) 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
11 ・ 25	月	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラのおかか和え	水羊羹 牛乳	ぶたもも・削り節 さつま揚げ・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 角寒天
12 ・ 29	火 ・ 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・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
13 ・ 28	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
14	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 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	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
15 ・ 27	金 ・ 水	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・スイカ・メロン
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・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・押麦	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 パインアップル缶詰





# 保健だより 7月号

依佐美清涼保育園

ジメジメと蒸し暑い日が続きます。太陽が出ていなくても湿度の高い日は熱中症を起こしやすいです。汗をかいていなくても水分補給をしましょう。また、そろそろご家庭でもエアコンを使用することと思います。温度管理には気をつけ、夏風邪にも注意しましょう。



## あせもになっていませんか？

汗かきな子どもにとってあせもはよくある肌トラブルの一つです。そこで、あせもの原因と対処法について紹介します。

あせもとは、汗を分泌する「汗腺」がつまって皮膚の中に汗がたまり炎症を起こした状態の事です。汗をかきやすく、その汗が蒸発しにくい後頭部・脇の下・ウェスト部分などにできやすいです。

＜汗をかいたまま放置しない＞

汗をかいたままにしておくと皮膚のバリア機能が低下しあせもが悪化することがあります

＜着替え・おむつ替えはこまめに＞

汗をかいたらこまめに着替え肌を清潔な状態に保ちましょう。コットンや麻など汗を吸収しやすい衣類がおすすめです。

＜かきこわしに注意＞

爪は短く切り皮膚を傷つけないように気をつけましょう。傷口から細菌が入って炎症を起こすことがあります。

＜室内の温度・湿度を保つ＞

夏期は外気より4～5℃低いくらい、湿度は50～60%を目安にすると良いとされています。



## 水遊びが始まります！

★このような場合水遊びはできません★

- ・下痢をしている
  - ・風邪気味
  - ・ホクナリンテープを貼っている
  - ・検温表に○×の記載がない
  - ・とびひ、水いぼ、絆創膏やガーゼを貼る程度の傷がある
  - ・その他体調不良
- 判断に迷う時は相談してください。

## 虫刺されについて

かゆみ止め（虫刺され）パッチの使用は誤飲防止の為、乳児クラスは原則禁止とします。幼児クラスで使用する場合は、はがれないようにテープ等でしっかりととめてきてください。パッチの貼り替え・市販薬の投与はできません。ご協力をお願いいたします。虫よけスプレーについては相談してください。

