



7月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

梅雨はまだ続っていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりましたね。今月は水遊びや泥遊びをしてこの季節ならではの楽しみに触れながら、元気よく過ごしていきたいと思います。

1	金	絵画教室
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	英語教室
7	木	七夕会 体育教室
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	6月誕生会
12	火	誕生会 避難訓練
13	水	薔薇組体育教室 英語教室
14	木	体育教室
15	金	絵画教室

16	土	夏祭り(13時降園)
17	日	
18	月	
19	火	タフィーちゃん (父母の会主催)
20	水	終業式 内科検診 10:00~ 英語教室
21	木	夏期休暇(~8月31日)
22	金	絵画教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	英語教室
28	木	
29	金	絵画教室
30	土	
31	日	



今月のねらい

李組

- 手掴み食べをしたり、スプーンを使ったりして意欲的に食事をする。
- 水遊びや泥遊びを通して、水や泥の感触を味わいながら遊ぶ事を楽しむ。

桃組

- 生活リズムを整えながらゆったりと過ごす。
- 水遊びを通して水に慣れると共に、その感触を楽しみながら遊ぶ。

薔薇組

- 集団生活をする中でのルールやマナーがある事を知る。
- 夏らしいダイナミックな遊びを通して心地よさを感じ、のびのびと身体を動かす。

桜組

- クラスや異年齢の友達と関係を深め、安心して過ごす。
- 好きな玩具や遊びを見付け、友達と共有して遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 自分で出来そうな事をしようとして、身の安全に気を付けたりする。
- 自分のやりたい遊びや夏ならではの遊びを満足いくまで楽しむ。

もみじ組

- 周囲の状況を把握し、見通しをもって行動する。
- 水や泥に親しみを持ち、夏ならではの遊びをダイナミックに楽しむ。



お知らせ

◎延期しておりました6月の誕生会は7月11日(月)、内科検診は7月20日(水) 10:00~となります。よろしくお願いいたします。



来月の予定

- 13、15日 就労証明書が必要です。
- 16日 避難訓練
- 20日 デイキャンプ(14時降園)
- 30日 誕生会

今月の歌

- しゃぼんだま
 - おつかいありさん
- 沢山歌おうね♪





給食だより



2022年度
認定こども
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、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に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を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月食育活動

～梅シロップ作り～

もみじ組で梅シロップ作りをしました。みんなで協力して梅を洗い、ヘタを取り、瓶に詰めました。デイキャンプで飲むので出来上がりが楽しみです！



今月の予定

7日(木) 七夕行事食

12日(火) 誕生会特別食

16日(土) 夏祭り



冬瓜サラダ

<材料> 大人2人・子ども2人分

- ・冬瓜 150g
- ・醤油 小さじ1
- ・人参 1/3本
- ・酢 小さじ1
- ・胡瓜 1/2本
- ・すり胡麻 小さじ1
- ・ツナ缶 20g

<作り方>

- ① 冬瓜はさいのめ切り、人参はいちょう切りにし、さっと茹でて水気を切っておく。
 - ② 胡瓜は1cm厚さのいちょう切りにする。
 - ③ 全ての材料を調味料で和えたらできあがり！
- ☆煮物にすることの多い冬瓜ですが、サラダにしてもおいしく頂けます。火を通しすぎないのがポイントです！

7月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 28 金 ・ 木	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・角寒天
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・にんじん・青ピーマン ・トマト・キャベツ・コーン缶詰 粒
4 ・ 21 月 ・ 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・にんじん・きゅうり ・えだまめ
5 ・ 19 火	ごはん 鯨のカレー揚げ トマトと豆腐のサラダ	パイケーキ 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 インアップル缶詰
6 ・ 22 水 ・ 金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	豆乳の 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	キラキラ寒天 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・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 ・ 20 金 ・ 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・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・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
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	ぶたひき肉・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・乾しいたけ・きゅうり ・りよくとうもやし・トマト・メ ロン・いちごジャム
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	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・切干しだいこん・トマト・ さやいんげん
14 ・ 26 木 ・ 火	ごはん 鱈の照り焼き 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・乾しいたけ
13 ・ 27 水	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	クラッカー 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・ スナッククラッカー	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
15 ・ 29 金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツボンチ 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・白桃缶 ・パインアップル缶詰・バナナ
12 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	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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
518 Kcal	19.4 g	14.3 g	254 mg	1.7 mg	186 μg	0.28 mg	0.37 mg	25 mg



7月ほけんだより

認定こども園 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ことで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。

