



晴れ渡る青空の下、子ども達は元気いっぱい伸び伸びと過ごしています。今月も夏ならではの体験を取り入れながら、思いきり楽しみたいと思います。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

1	月	安全生活指導週
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	↓
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	山の日
12	金	
13	土	就労証明書が必要です
14	日	
15	月	就労証明書が必要です

16	火	避難訓練
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	もみじ組：デイキャンプ (14時降園)
21	日	
22	月	
23	火	薔薇組体育教室
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	薔薇組体育教室
30	火	誕生会
31	水	



### 李組

- ・休息や水分補給を十分に取り、安定した生活リズムの中で健康に過ごす。
- ・水の冷たさや不思議な感触を感じながら積極的に水遊びを楽しむ。

### 薔薇組

- ・着替えや食事、排泄など自分のことを進んで行おうとする。
- ・友達と遊ぶ中で相手の言葉を聞いたり話したりすることを楽しむ。

### 紫陽花組

- ・夏の生活の仕方が分かり、身の回りのことを自分でしようとする。
- ・夏ならではの遊びを十分に味わい、楽しむ。

## 今月のねらい

### 桃組

- ・自分で出来ることに積極的に取り組む。
- ・水遊びを楽しむと共に、水に触れて心地良さを味わう。

### 桜組

- ・水分補給をして熱中症や脱水症にならないように心掛けて生活する。
- ・友達と協力して物を作る楽しさを知る。

### もみじ組

- ・夏の過ごし方を考え、汗の始末や着替えを進んで行う。
- ・友達と一緒に試行錯誤しながら、夏ならではの遊びを楽しむ。



## 園からのお願い

- ◎登園の際、お子様の持ち物に不要なものが入っていないかご確認ください。
- ◎検温表には体温の横に戸外遊び、水・泥遊びの○・×を必ずご記入下さい。また、髪の長いお子様は髪を結ぶようお願い致します。
- ◎持ち物の記名が消えかかっていたり、兄弟児の名前のままだったりする時は、必ず書き直していただくようお願い致します。



## 来月の予定

- 1日 始業式、避難訓練
- 17日 桜組試食会
- 26日 運動会予行練習
- 27日 誕生会



## 今月の歌

おばけなんてないさ  
うみ





令和4年度  
認定こども園  
神の倉清涼保育園

今年の夏は特に暑いですね。暑さでたくさん汗をかき体力を消耗しやすいので、熱中症対策の為に、水分補給を忘れず行ってください。遊んだあとは、たっぷり休養、睡眠をとるよう心がけて暑い夏を乗り切りましょう。



### 8月8日はまるはちの日（名古屋の日）

8月8日はまるはちの日です。日本各地には、その地方でよく食べられている独特の食べ物が多くありますが、愛知県にも「名古屋めし」と呼ばれ親しまれている個性的な食べ物がたくさんあります。

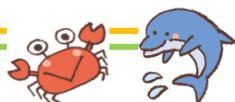
#### 名古屋めしを支える味噌文化



豆みそは赤みそとも言われ生産も消費もほとんど東海地方という食材です。

- ① うまみ成分が豊富。材料に大豆と塩のみを使い長期熟成することでうまみ成分のグルタミン酸が凝縮されている。
- ② 長期保存が可能。熱にも強い為、煮込み料理に使用しても風味が飛ばない。
- ③ 豆みそは劣化しにくく栄養価も高いことから、昔から貴重なスタミナ源として重宝されていたそうです。

#### 名古屋めしのいろいろ



〈主食〉 ひつまぶし、味噌煮込みうどん、きしめん、天むす、カレーうどん、あんかけスパ

〈主菜〉 味噌カツ、手羽先、どて煮、味噌おでん、エビフライ、名古屋コーチン

〈デザート〉 小倉トースト、ういろう、えびせんべい、鬼まんじゅう など

今月はおやつに「あんトースト」と「ういろう」が登場します。

「あんトースト」…本来は「小倉餡」を使用していますが、あんこが苦手な子ども

でも食べやすいよう「こし餡」を使用しています。

「ういろう」…主に米粉に砂糖などを混ぜ合わせて蒸して作られて

います。もちもちとした食感が特徴です。



#### 7月食育活動 ～人参の型抜き～

桜組で7月7日の七夕素麺汁の人参を星形に型抜きをしました。

きれいなお星さまの人参が入った素麺汁はとても人気でたくさん食べてくれました！



#### 今月の予定

20日（土）デイキャンプ

30日（火）誕生会特別食

※デイキャンプでは、もみじ組のお友達がハヤシライス作りに取り組む予定です。



#### ～ゴーヤチャンプルのレシピ～

〈材料〉 大人2人・子ども2人分

- |                 |                  |             |
|-----------------|------------------|-------------|
| ・豚肉 65g         | ・人参 40g (1/4本)   | ・卵 1個       |
| ・豆腐 200g        | ・もやし 125g (1/2袋) | ・醤油 小さじ1/2  |
| ・ゴーヤ 80g (1/3本) | ・塩 少々 (5g)       | ・鰹節 適宜 (5g) |

〈作り方〉

- ① 豆腐はさいのめに切り、レンジで2分程加熱して水切りしておく。
- ② ゴーヤは縦に半分に切り、中の種とワタをきれいに取り、3～4mm厚に切る。水洗いしてから10分程水にさらし、ザルにあげて水気をよく切ったら、分量の塩の半分をゴーヤにふって置く。
- ③ 人参は銀杏切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
- ④ フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら人参・もやし・ゴーヤ・豆腐の順に炒め、塩で味をつけておく。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、卵を溶いて流し入れ、卵に火が通るまで炒めたら最後に醤油を鍋肌からまわしかけ、さっと炒めたら、お皿に盛る。
- ⑥ 仕上げに鰹節をふりかけたらできあがり！



## 8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 ・ 29 月	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	豆乳ココアプリン 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節・ 調整豆乳・ホイップクリーム ・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・三温 糖	りよくとうもやし・にんじん・チ ンゲンサイ・きくらげ・キャベツ ・モロヘイヤ・角寒天
2 ・ 16 火	ごはん 鮭バターしょうゆ焼き じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	さけ・削り節・普通牛乳	精白米・有塩バター・じゃがい も・三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・刻み昆布・ 焼きのり
3 17 31 水	ロールパン ポークシチュー ヨーグルト	ザンパレ バナナ 牛乳	ぶたかた・ヨーグルト・普通 牛乳	ロールパン・じゃがいも・上新 粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・青ピーマン・トマトケチャブ・ トマトピューレ・バナナ
4 ・ 18 木	ビビンバ 南瓜サラダ	レモンケーキ 牛乳	ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰( 白)・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・いり ごま・マヨネーズ・薄力粉・調 合油	だいずもやし・にんじん・青ピー マン・くりかぼちゃ・キャベツ・ さやいんげん・レモン・レモン果 汁
5 ・ 19 金	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラの納豆サラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ・納豆 ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ しらたき・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・オクラ・キャベツ・コーン缶 詰粒・オレンジジュース・みかん 缶詰・粉寒天
6 ・ 20 土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・食パン	梅干し調味漬・青ピーマン・エリ ンギ・カットわかめ・チンゲンサ イ・にんじん・コーン缶詰粒・い ちごジャム
8 ・ 22 月	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす 干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・精白 米・三温糖	にんじん・青ねぎ・トマト・キャ ベツ・きゅうり
9 ・ 26 火 金	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	とうもろこし クラッカー 牛乳	ぶたかた・木綿豆腐・鶏卵・ 削り節・まぐろ水煮缶詰・普 通牛乳	精白米・はるさめ・スナックク ラッカー	にがうり・りよくとうもやし・に んじん・カットわかめ・乾ひじき ・スイートコーン
10 ・ 24 水	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	あんトースト 牛乳	すけとうだら・赤色辛みそ・ 油揚げ・こしあん・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン・ 無塩バター	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
12 ・ 23 金 火	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	豆乳クッキー 西瓜(木漬児:バナナ) 牛乳	鶏むね・ヨーグルト・普通牛 乳	食パン・じゃがいも・甘辛せん べい	たまねぎ・なす・ズッキーニ・青 ピーマン・トマト・トマトケチャ ブ・すいか
13 ・ 27 土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	黄粉サンド 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し・ きな粉・調整豆乳・普通牛乳	そうめん・食パン・三温糖	オクラ・なめこ・パインアップル 缶詰
15 月	切干大根ご飯 味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	まぐろ油漬缶詰・豆みそ・き な粉・普通牛乳	精白米・調合油・すりごま・観 世ふ・じゃがいも・マカロニ・ 三温糖	切干しだいこん・にんじん・キャ ベツ・えのきたけ・長ねぎ
25 木	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	黒糖いろいろ(2歳児以上) 牛乳寒天(0.1歳児) 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま 油・くず粉・白玉粉・上新粉・ 黒砂糖	青ピーマン・赤ピーマン・黄ピー マン・たけのこ水煮缶詰・りよ くとうもやし・きゅうり・キャベツ ・梅びしお・角寒天・みかん缶詰 ・みかん缶詰汁
30 火	タコライス 豆腐とコーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・パルメザンチー ズ・鶏卵・木綿豆腐・ホイッ プクリーム・普通牛乳	精白米・カステラ	たまねぎ・にんにく・トマトケチャ ブ・キャベツ・にんじん・コー ン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・ あさつき・ぶどう

### ☆ 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
516 Kcal	19.2 g	13.6 g	225 mg	1.7 mg	172 μg	0.29 mg	0.35 mg	24 mg



# 8月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

## 夏の過ごし方



長いお休みがあると生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水分補給が出来るように水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



## 下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくと言われています。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



## 鼻血



鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。

