



気持ちよく晴れ渡った青空に、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。子ども達は、汗をかきながら元気に遊んでいます。先月から子ども達が楽しみにしていた水遊びが始まり、「お水冷たい!」「気持ちいい!」と夏ならではの遊びを楽しんでいます。まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないようにしっかりと水分補給をし元気に夏を乗り切りましょう!

1	月	絵画教室
2	火	
3	水	英語教室
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	絵画教室
9	火	安全生活指導
10	水	
11	木	山の日
12	金	体育教室 (薔薇組も)
13	土	夏季保育
14	日	
15	月	夏季保育

16	火	
17	水	
18	木	
19	金	体育教室
20	土	桜組試食会 向日葵組試食会
21	日	
22	月	絵画教室
23	火	誕生会
24	水	英語教室
25	木	避難訓練
26	金	体育教室 (薔薇組も)
27	土	デイキャンプ紫陽花組 保育 15時まで
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	
31	水	英語教室



今月のねらい

李組

- 保育士と一緒に、朝の会や給食の挨拶をしようとする。
- 水を触ろうとしたり、玩具を使って夏ならではの遊びを楽しむ。

桃組

- 保育士の声掛けにより、身の回りのことをやろうとする。
- 友達や保育士と一緒に夏の遊びを楽しむ。

薔薇組

- 便意や尿意を仕草や言葉で伝えようとする。
- 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

- 夏を健康的に過ごす為の生活習慣がわかり、身の回りのことを進んで行う。
- 夏の自然への興味・関心を広げ、夏ならではの遊びを楽しむ。

向日葵組

- 夏時期の生活の流れに慣れて、身の回りのことを自分でやりながら自信を持って過ごす。
- 夏ならではの遊びを十分に楽しむ。

紫陽花組

- 活動と休憩のバランスをしっかりと取りながら、元気に過ごせるようにする。
- 夏ならではの遊びを楽しみ、友達と一緒に工夫しながら遊ぶ。

園からのお願い

【全クラス】

- 8月27日(土)は紫陽花組のデイキャンプの為、保育は15時となっています。
- 駐車場では事故防止の為、必ずお家の方と手を繋いでください。また、遊んだり立ち話などをしないで、速やかにお帰りください。
- 欠席や遅刻の連絡は、9時30分までによろしくお願い致します。

今月の歌

•みずあそび

•アイスクリームのうた





令和4年度 依佐美 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、みそおでん、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。



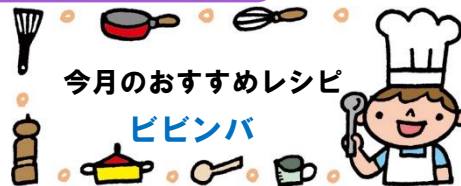
• 7月の食育活動
幼児：夏祭りお楽しみおやつ



夏祭り前日に3つの屋台が出現！



好きなおやつを選んで買いに行きました



今月のおすすめレシピ

ビビンバ

材料（大人2人子ども2人分）

・ごはん	人数分	・ピーマン	60g
・豚ひき肉	120g	・大豆もやし	80g
・しょうが	1g	・にんじん	40g
・にんにく	1g	・しょうゆ	3g
・しょうゆ	7g	・ごま油	4g
・砂糖	7g	・いりごま	3g
・酒	5g	・塩	1g

作り方

- ① 大豆もやしは2～3cm長さ、にんじんとピーマンは2cm長さの細切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ② ①をBで和える。
- ③ 豚挽き肉をフライパンで炒め、Aの調味料で味付けをする。
- ④ ごはんに②と③をのせたら出来上がり！



今月の予定

8月20日（土）
桜・向日葵組試食会
8月23日（火）
誕生会特別食



2022年度

8月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 20 29	月 土 月	ビビンバ 南瓜サラダ	レモンケーキ (20日:ジャムサンド) 牛乳	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰・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 食パン	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・いちごジャム
2 16	火	ごはん 鮭バター醤油焼き じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	鮭・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	ビスケット バナナ (17日:桃缶) 牛乳	ぶたもも ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビーフシチューのルウ ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・バナナ もも缶詰
4 18	木	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 モロヘイヤ・キャベツ 角寒天
5 19	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	ぶたもも・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
6	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・にんじん・カットわかめ チンゲンサイ・コーン缶詰粒 いちごジャム
8 25	月 木	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 もち米・三温糖	にんじん・葉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり
9 22	火 月	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	黒糖ういろ(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
10 24	水	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児: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 トマトケチャップ・すいか・バナナ
12 26	金	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	切干だいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
13 27	土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	黄粉サンド (27日:せんべい) 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 甘辛せんべい	オクラ・なめこ パインアップル缶詰
15	月	切干大根ごはん 味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	まぐろ水煮缶詰・豆みそ きな粉・普通牛乳	精白米・調合油・すりごま 焼き麩・じゃがいも マカロニ・三温糖	切干だいこん・にんじん キャベツ・えのきたけ 長ねぎ
23	火	タコライス 豆腐とコーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳 (幼児:りんごジュース)	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・トマトケチャップ 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・りんごジュース
30	火	ごはん さつま揚げとじゃがいもの旨煮 オクラの納豆サラダ	オレンジゼリー 牛乳	さつま揚げ・ぶたもも・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	にんじん・たまねぎ さやいんげん・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒・角寒天 オレンジジュース・みかん缶詰





保健だより 8月号

依佐美清涼保育園

梅雨が明け、キラキラと太陽が照りつける夏本番となりました。園では水遊びが始まり、ピロティに歓声が響き渡っています。夏休みは外出や帰省などで生活リズムが乱れがちです。体調管理には気をつけ、楽しい夏休みを過ごしてください。



夏風邪に注意しましょう！

夏風邪の代表的な症候であるヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱などは、ウイルスが原因です。ところが、夏風邪のウイルスを退治する有効な薬はありません。自分の持っている免疫力を高めてウイルスが排除されるのを待ちます。それには安静を保ち、栄養と水分を補給し、これ以上体調を崩さないように無理をしないことが大切です。

ウイルス感染の予防には大きく分けて2つあります。

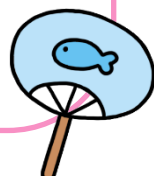
①ウイルスに接触しないようにする

咳の飛沫に対してマスクを使用する、嘔吐物・下痢の処理にはゴム手袋を使用する、タオルの共用は避ける、などです。

②接触しても感染・発症する前にウイルスを排除させる

手洗い・うがいが最も大切です。栄養と休養を十分に取り、自分自身の免疫力を高めておくことも大切です。

お子さまはもちろんですが、大人も調子が悪いなと感じた時は無理をせず、早めに寝るようにしましょう。



熱中症の基礎知識



I 度

【軽症】

- ◆めまい・失神 (立ちくらみ)
- ◆筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り)
- ◆手足のしびれ・気分の不快

POINT

すぐに涼しい場所で体を冷やすこと、**水分を自分で飲んでもらうことが重要。**

▲ ここから下は緊急 ▲



II 度

【中等症】

- ◆頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- ◆体がぐったり、意識がはっきりしないなど

搬送が必要!

POINT

「水分を自分で飲めない」「意識がおかしい」「応急処置しても改善がみられない」そんな場合は病院へ搬送しましょう!



III 度

【重症】

- ◆意識障害
- ◆けいれん、手足の運動障害
- ◆高体温 (体に触ると熱いという感触) など

入院が必要!!

POINT

「意識がない」場合はすべてIII度に分類。少しでも意識がおかしい場合、すぐ病院へ!

子どもは自分で症状を訴えることができません。曇っていても、室内にいても熱中症は起こります。水分補給をこまめに行い、体調の変化には十分に気をつけましょう。熱中症は予防できる病気です。