



| | | |
|----|---|----------------------------------|
| 1 | 月 | |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | 絵画教室 |
| 6 | 土 | 葡萄組試食会 |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | 安全生活指導週間 |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | |
| 11 | 木 | 山の日 |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | 夏期保育(就労証明が必要) |
| 16 | 火 | 安全生活指導週間 |
| 17 | 水 | |
| 18 | 木 | |
| 19 | 金 | 絵画教室 |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | 体育教室(檸檬・幼児) |
| 24 | 水 | 避難訓練 英語教室 |
| 25 | 木 | |
| 26 | 金 | 絵画教室 |
| 27 | 土 | デイキャンプ(林檎組) 14時までの保育にご協力ください。 |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | 誕生会(年間行事予定から変更しています) |
| 30 | 火 | 体育教室(檸檬・幼児) |
| 31 | 水 | 英語教室 |

8月に入りますます暑い日が続きますが、子ども達も夏の暑さにすっかり慣れ、汗をかきながらも水分補給をしながら元気に過ごしています。

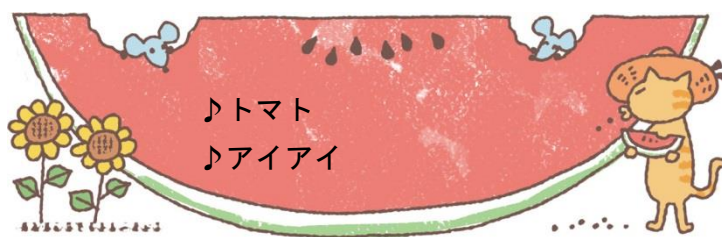
新型コロナウイルスの感染者数も急激に増え心配が尽きない日常ではありますが、これまで同様できることを心掛けながら楽しい園生活を安心して過ごせるよう配慮していきたいと思ひます。

年長児にとっては楽しみな行事の一つであるデイキャンプも行われます。みんなで最高の思い出を作りたいと思ひます。

お知らせ

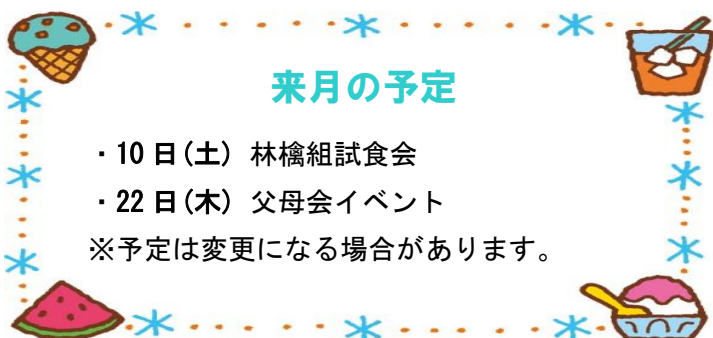
- ◎27日(土)は林檎組のデイキャンプがあります。14時までの保育にご協力をお願いいたします。
- ◎29日(月)誕生会があります。
- ◎8月で水遊び・幼児クラスの午睡は終了します。

今月の歌



来月の予定

- ・10日(土) 林檎組試食会
 - ・22日(木) 父母会イベント
- ※予定は変更になる場合があります。





令和4年度
東神の倉
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。

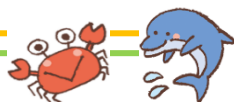
名古屋めしを支える味噌文化



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。

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 ～たたき胡瓜作り～



☆蜜柑組の子ども達と、園庭で採れた胡瓜を使って、“たたき胡瓜”を作りました。袋に入れた胡瓜を棒でたたき、割れた胡瓜をゆかりで味付けしました。みんな上手に作る事ができ、出来立てを給食の時間に食べました。「ポリポリしてて美味しい！」とみんな完食していました。夏は冷たい胡瓜が美味しいですね。

<今月の予定>

6日(土) 葡萄組試食会

27日(土) デイキャンプ

29日(月) 誕生日会特別メニュー

27日のデイキャンプにて、
林檎組の子ども達は
ハンバーガー作りを行います。

今月のレシピ

「青椒肉絲丼」

〈材料〉 約子ども2人と大人2人分

- ご飯 人数分
- 豚肉 125g
- 生姜 1g
- 醤油 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ピーマン 100g(約3個)
(黄色や赤色のパプリカを混ぜてもOKです)
- 竹の子 30g
- もやし 100g(約1/2袋)
- 片栗粉 小さじ1
- ごま油 小さじ1弱

〈作り方〉

- ① ご飯は炊いておく。
- ② ピーマン、竹の子は千切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ③ 豚肉におろした生姜、醤油、酒、砂糖で下味をつけておく。
- ④ フライパンで豚肉を炒め、色が変わったら竹の子・もやし・ピーマンを順に炒めていく。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて出来上がり！



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 ・ 26 | 月 ・ 金 | 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・粉寒天 |
| 2 ・ 17 | 火 ・ 水 | 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 マヨドレ | 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 |
| 3 ・ 18 | 水 ・ 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・鶏卵 普通牛乳 | 精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨドレ・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 |
| 4 ・ 19 | 木 ・ 金 | バターロール ポークシチュー ヨーグルト | ビスケット 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 シチュールウ・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 |
| 5 ・ 16 | 金 ・ 火 | ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 | クラッカー 牛乳 | すけとうだら 赤色辛みそ・油揚げ 普通牛乳 | 精白米・マヨドレ スナッククラッカー | 切干しだいこん・にんじん さやいんげん・干しいたけ |
| 6 ・ 20 | 土 | ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶詰 | 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 |
| 8 ・ 25 | 月 ・ 木 | 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・粉寒天 みかん缶詰 |
| 9 ・ 22 | 火 ・ 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 三温糖 | にんじん・青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり |
| 10 ・ 23 | 水 ・ 火 | 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:蜜柑) 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 みかん缶詰 |
| 12 ・ 24 | 金 ・ 水 | ごはん 鮭バターしょうゆ焼き 高野豆腐の含め煮 | スナックパン 牛乳 | さけ・凍り豆腐 普通牛乳 | 精白米・有塩バター 三温糖・ロールパン | にんじん・さやいんげん 干しいたけ |
| 13 ・ 27 | 土 | 13日:じゃこ炒飯 27日:梅じゃこ炒飯 若布スープ | せんべい 牛乳 | しらす干し・普通牛乳 | 精白米・甘辛せんべい | 梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・カットわかめ・小松菜 チンゲンサイ・にんじん コーン缶詰粒 |
| 15 | 月 | スパゲティミートソース 切干大根とひじきのサラダ | おかかおにぎり 牛乳 | ぶたひき肉・削り節 まぐろ水煮缶詰・普通牛乳 | 精白米・スパゲティ すりごま | トマトダイス缶詰・にんじん トマトケチャップ・グリーンピース ひじき・コーン缶詰粒 切干しだいこん |
| 29 | 月 | 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・木綿豆腐 パルメザンチーズ 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・あさつき コーン缶詰クリーム コーン缶詰粒・ぶどう |
| 30 | 火 | ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ | とうもろこし マカロニ黄粉 牛乳 | ぶたかた・木綿豆腐 削り節・まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳 | 精白米・はるさめ マカロニ・三温糖 | にがうり・りよくとうもやし にんじん・カットわかめ 干しひじき・コーン缶詰粒 |
| 31 | 水 | ごはん 鱈の味噌マヨ焼き じゃが芋の炒め煮 | あんトースト 牛乳 | すけとうだら 赤色辛みそ・ こしあん・普通牛乳 | 精白米・マヨドレ じゃがいも・三温糖 食パン・無塩バター | たまねぎ・にんじん・刻み昆布 |





8月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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。

