

7月 園だより

鳴子清涼保育園

蒸し暑い日々が続く中、七夕会、夏祭りなどの準備などをして子ども達は夏の訪れを楽しみにしています。

たなばたに向けて流れ星、織姫、彦星、夏野菜などお友だちと楽しそうに話をしながら制作をしていました。短冊にはどんな願い事がかかれていますでしょうか？子ども達の願いが届きますように。

1	土		16	日	
2	日		17	月	海の日
3	月	安全生活指導週	18	火	
4	火	避難訓練	19	水	英語教室（堇・幼）
5	水	英語教室（堇・幼）	20	木	体操教室（堇・幼）
6	木	体操教室（幼）	21	金	絵画教室（幼）
7	金	七夕会 絵画教室（幼）	22	土	
8	土	夏祭り・13時降園	23	日	
9	日		24	月	
10	月	どんと焼き	25	火	誕生日会
11	火	科学館見学（紫陽花組）	26	水	英語教室（堇・幼）
12	水	英語教室（堇・幼）	27	木	体操教室（幼）
13	木	水遊び開始 体操教室（堇・幼）	28	金	絵画教室（幼）
14	金	絵画教室（幼）	29	土	
15	土		30	日	
			31	月	



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・様々な欲求に応え、安心して生活する。
- ・沐浴や水遊びを通して、水に触れることを楽しむ。

桃組

- ・身の回りの事を保育士に手伝ってもらいながらやってみようとする。
- ・水遊びなど夏ならではの遊びをする。

堇組

- ・保育士やクラスの友だちにも少しずつ慣れて、安心して生活する。
- ・保育士や友だちとリズムに合わせて体を動かす事を楽しむ。

桜組

- ・七夕会や夏祭りに参加をし、季節を感じ期待を持って参加する。
- ・夏ならではの遊びを経験し、季節の変化を感じる。

向日葵組

- ・生活の流れに慣れ、助け合いながら見通しを持って生活する。
- ・友だちと一緒に遊ぶことを十分に楽しむ。

紫陽花組

- ・丁寧に日常の生活を送る。
- ・集団遊びに参加し、ルールを守って遊ぶ。

園からのお知らせ

- ・7月8日（土）は夏祭り準備のため、給食有13時降園とさせていただきます。詳細につきましては先日お配りしたお手紙をご覧ください。
- ・7月10日（月）はどんと焼き（笹燃やし）を行います。（雨天中止）
- ・7月11日（火）は紫陽花組は名古屋市科学館に出掛けます。詳細につきましては6月12日（月）のキッズノートのお知らせをご確認ください。

園からのお願い

- ・今年度も子ども達が楽しみにしている水遊びが始まります。お手紙でもお伝えしましたように泥んこ遊び等汚れが落ちない遊びもあります。汚れてもいいTシャツ等を持たせてください。なお、気温が高い等で水遊びが中止になる場合もございます。ご承知おき下さい。
- ・堇組担任白井亜実が7月22日より、フリー亀石真菜が8月18日より産休を取らせていただきます。

今月の歌

- ・水遊び
- ・おぼけなんてないさ





令和5年度 鳴子清涼保育園

いよいよ夏本番になってきました。元気に遊ぶ子ども達も、暑さで疲れが出てくる頃です。夏野菜には暑さで疲れた体に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を積極的に食べて、夏バテしない体を作りましょう。

夏野菜で夏バテ防止

●体の中からクールダウン

夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やす効果や、疲労回復の効果があります。食欲がない時でも水分が多い夏野菜は食べやすいですし、冷やして食べる事で食欲が出てきます。



●旬の野菜は栄養価が高い

旬の野菜を食べる事で季節を感じ、季節に適応した身体作りに役立ちます。旬の野菜は安価ですし、そうでないものと比較して2倍以上栄養価が高いと言われています。



●家庭菜園を楽しもう

夏野菜は比較的育てやすい為、プランターでも育てられます。夏野菜を育てる事を通して野菜に興味・関心を持ち、食べてみたいという意欲に繋がります。自分で育てた野菜の味は格別ですし、野菜の栽培は食育にも繋がります。

旬の食材 胡瓜 (きゅうり)

夏野菜の仲間「胡瓜」には水分が96%も含まれています。胡瓜はカリウムを豊富に含み、塩分量を調整する利尿作用があります。その為、胡瓜は体内にこもった熱を外に出す効果に優れています。

生のままサラダや酢の物で食べてもさっぱりしていて美味しいですが、さっと炒めて食べても美味しいです。

6月の食育活動

～梅干し作り第一回～

向日葵組さんが梅干し作りをはじめました！「梅干しは赤いのにどうして黄色なの～？」「甘い匂いがする！」と興味津々の子ども達。

へた取りと梅酢作りを2日に分けて行いました。

「次は赤しそを入れて赤色にするよ」と伝えるととても楽しみにしている子ども達でした！



今月のレシピ

＜材料＞	約大人2人・子ども2人分
南瓜	350g
糸昆布	3g
鰹・昆布だし	適宜 (100cc前後)
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/3

南瓜の糸昆布煮

- ＜作り方＞
1. 南瓜は2～3cm大に切る。
 2. 糸昆布はぬるま湯で戻して2cm長さに切る。
 3. 糸昆布の戻し汁を使って鰹だしをとる。
 4. 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落とし蓋をして煮る。
 5. 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！



今月の予定

7日(金)

七夕行事食

25日(火)

誕生日特別食

給食：夏野菜カレー

ひじき入りポテトサラダ

おやつ：誕生会ケーキ





2023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 15 29	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	おこめリング 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米	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
3 20	月 木	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・ウインナー プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・オリーブ油 食パン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ トマト・乾わかめ・しその葉 青ピーマン・トマトケチャップ
4 21	火 金	ごはん 鰯のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	マカロニかりんとう 牛乳	あじ・大豆・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・じゃがいも マカロニ・黒砂糖	干しいたけ・にんじん ふなしめじ・さやいんげん
5 18	水 火	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	6日: せんべい バナナ 18日: カルピス寒天 牛乳	鶏むね肉・大豆 ヨーグルト・カルピス・普通 牛乳	ロールパン・せんべい	栗かぼちゃ・にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン缶詰粒・バナナ 粉寒天
6 19	木 水	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼きとうもろこしごはん 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉	とうがん・にんじん・干しいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶詰粒
7	金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏もも・鶏挽肉・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・粉寒天 りんごジュース・黄桃缶
8 22	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	鶏むね肉・煮干し 普通牛乳	中華めん・三温糖・いりご ま ごま油・ソフトせんべい	にんじん・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし
10 31	月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	焼きうどん 牛乳	ぶたもも・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合 油 三温糖・しらたき・うどん	たまねぎ・にんじん さやいんげん・オクラ キャベツ・粉寒天
11 26	火 水	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・調合油 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
12 24	水 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツヨーグルト 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・バナナ パインアップル缶詰
13 28	木 金	ごはん 白身魚のトマトソースがけ 冬瓜サラダ	ブルーベリーケーキ 牛乳	まがれい・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 じゃがいも・調合油 すりごま・薄力粉	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 とうがん・にんじん・きゅうり ブルーベリージャム
14 27	金 火	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	ビスケット 西瓜(未満児:バナナ) 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・ビスケット	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
25	火	夏野菜カレー ひじき入りポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・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・いりごま マヨネーズ・ロールケーキ	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・乾ひじき パインアップル缶詰



7月ほけんだより

鳴子清涼保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

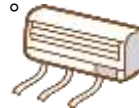
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとく
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



逆さまつけ



まつげが内側を向いて生えているため、常に目の中にまつげが入っている状態を言います。角膜を傷付けたり、結膜炎を起こしたりする原因にもなります。乳児のまつげは柔らかいため、問題はありませんが、目をこすったりする時に細菌感染を起こす可能性があるため、目やにや涙が多い時、充血がある時などは早めに受診しましょう。

よい姿勢を目指そう!

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。

