



認定こども園 神の倉清涼保育園



ジメジメした梅雨はまだ続っていますが、雨の晴れ間には、元気いっぱい泥遊びを楽しんでいます。ホースの水のシャワーに「キャーッ!!」と青空に歓声が響きます。楽しんだ後には水分補給や休息も大切に、体調管理もしっかりと行っていききたいと思います。

1	土	
2	日	
3	月	薔薇組体育教室 安全生活指導週
4	火	絵画教室
5	水	英語教室 内科検診 (9:30~)
6	木	体育教室
7	金	七夕会 ↓
8	土	
9	日	
10	月	タフィーちゃん (父母の会主催)
11	火	誕生会 避難訓練
12	水	英語教室
13	木	体育教室
14	金	絵画教室
15	土	夏祭り(準備の為13時降園)



16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	英語教室
20	木	終業式 体育教室
21	金	1号認定児夏期休暇 (~8/31まで) 絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	薔薇組体育教室
25	火	
26	水	英語教室
27	木	体育教室
28	金	絵画教室
29	土	
30	日	
31	月	



今月のねらい

李組

- 欲求や要求を受け入れてもらい、ゆったりとした気持ちで過ごす。
- 水遊びを通して、水の冷たさや感触を味わいながら遊ぶことを楽しむ。

桃組

- 自分の思いや欲求を簡単な言葉や身振りで伝えようとする。
- 水や砂などに触れて夏ならではの遊びを楽しむ。

薔薇組

- 暑さに負けないように気を付けながら、元気に過ごす。
- 水や砂、泥などの感触を味わいながら夏ならではの遊びを楽しむ。

桜組

- 夏の生活の仕方を知り、身の回りの事を自分でしようとする。
- 保育教諭や友達と一緒に夏ならではの遊びを楽しむ。

紫陽花

- 衣服の着脱時に向きを気を付け、畳んでしまうようにする。
- 夏ならではの遊びを十分に楽しむ。

もみじ

- 汗の始末や水分補給の大切さを知り、夏季の過ごし方に活かす。
- 自然に興味をもち、世話をしたり積極的に調べたりしながら知識を深める。



• 登降園の際のタッチビューの入力がされていないことがあります。必ず入力して頂くようお願いいたします。また、入力には保護者の方をお願いいたします。



来月の予定

- 17日 避難訓練
- 19日 デイキャンプ (もみじ組) 14時降園
- 29日 誕生会



今月の歌

- アイスクリームのうた
- かもめの水兵さん





令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

いよいよ夏本番になってきました。元気に遊ぶこども達も、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月食育活動～

紫陽花組で梅シロップを作りました！

旬の青梅に触れ、香り、観察しながら行いました。まだ飲むことはできませんが、こども達は毎日瓶の中の氷砂糖が溶けていく様子を見ながら飲める日を楽しみにしています！



梅のヘタを爪楊枝で取り除き、きれいに洗いました！



梅と氷砂糖を交互に入れました！

～7月の予定～

7日(金)七夕特別食

11日(火)誕生会特別食

もみじ組は梅干しを作り始めました！

青梅が追熟する様子を観察してもらい、「黄色くなったら梅干しを作る」ということを伝えると「まだ緑！」「赤い所もあるね」「黄色くなってきた」と毎日観察して教えてくれました。

梅を調味料に漬けた日、市販の梅干しの味見もしました。「すっぱい」と顔をしかめる子もいましたが、梅干しの完成を楽しみにしていました。



今月のレシピ「アスパラの納豆サラダ」

〈材料〉

- ・挽きわり納豆 80g
- ・アスパラガス 45g
- ・キャベツ 150g
- ・コーン缶 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2

〈作り方〉 こども2人分大人2人分

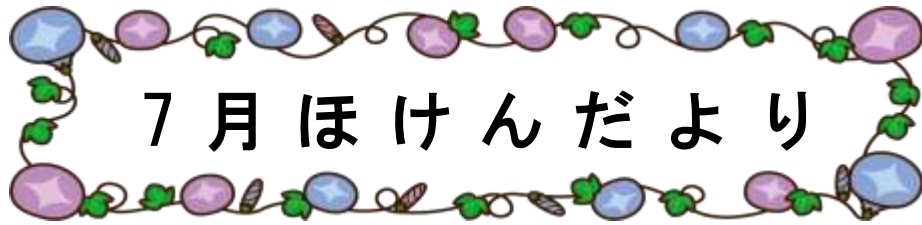
- ① アスパラガスは、下1/3の皮をむき、2cmの長さに切って色よく茹でておく。
- ② キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。
- ③ 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり！



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 15 29 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・若鶏むね・ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・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
3 月 24	ごはん 鯨のカレー揚げ 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・調合 油・じゃがいも・三温糖・マカ ロニ・黒砂糖	乾ひじき・にんじん・ぶなしめ じ・さやいんげん
4 火 21 金	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・ベーコン・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
5 水 19	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・ ヨーグルト・普通牛乳・プ レーンヨーグルト	精白米・三温糖	りよくとうもやし・にら・キャ ベツ・にんじん・くりかぼちゃ・刻 み昆布・パインアップル缶詰・パ ナナ
6 木 20	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 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・調合油・じゃがいも・ 三温糖・甘辛せんべい	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
7 金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏むね・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 土 22	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・煮干し・普通牛乳	中華めん・三温糖・ごま油・い りごま・食パン	きゅうり・キャベツ・にんじん・ バナナ・いちごジャム
10 月 31	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・片栗粉・調合油・じゃ がいも・三温糖・すりごま・薄 力粉・調合油	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
11 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
12 水 26	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼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・乾しいた け・オクラ・キャベツ・コーン缶 詰粒
13 木 27	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	鶏むね肉・大豆・普通牛乳・ ヨーグルト	ロールパン・ビスケット	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・コーン缶詰粒・パ ナナ
14 金 25 火	タッカルピ丼 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・調合油・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
18 火 28 金	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・調合油・じゃがいも・ しらたき・三温糖・うどん	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・きゅうり・りよくとうもや し・塩昆布・キャベツ

☆ 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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC
486 Kcal	19.7 g	13.3 g	253 mg	1.6 mg	192 μg	0.28 mg	0.36 mg	23 mg



7月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



逆さまつげ



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。

