



1	土	
2	日	
3	月	水遊び開始
4	火	体育教室 (檸檬・幼児)
5	水	英語教室
6	木	
7	金	七夕会 絵画教室
8	土	蜜柑組試食会
9	日	
10	月	安全生活指導週間
11	火	体育教室(幼児)
12	水	英語教室
13	木	
14	金	絵画教室
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	体育教室(檸檬・幼児)
19	水	英語教室
20	木	科学館見学(林檎組)
21	金	絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	体育教室(幼児)
26	水	英語教室
27	木	誕生会
28	金	絵画教室
29	土	夏祭り(16時より2部制)
30	日	
31	月	

虫探しや水遊び、花火にお祭り…子ども達にとって楽しいことが盛りだくさんの夏がやってきました。この季節ならではの行事の中で、7月7日の七夕は短冊に願い事を書いたり、笹に飾りを付けたり夜空を見上げて織姫と彦星のことを話したり…。今年も笹を持ち帰る予定ですので、ご家庭でも『七夕』を楽しんでいただきたいと思います。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはしておりません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。

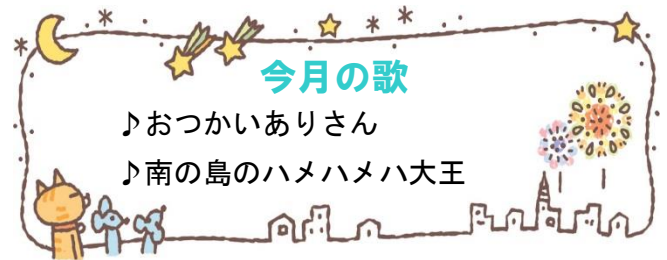
虫よけスプレーも同様に、医師の指示があった際はご相談ください。

お知らせ

◎7日(金)七夕会は、園児のみの参加です。

◎20日(木)の科学館見学につきましては、必ずお手紙でご確認ください。

◎29日(土)は夕方から夏祭りを予定しています。
※13時までの保育にご協力をお願いいたします。



来月の予定

5日(土) 葡萄組試食会

10日(木)～16日(水) 夏期保育

※就労証明書の提出をお願いします

26日(土) デイキャンプ(林檎組)

※14時までの保育にご協力をお願いします。

31日(木) 誕生会

7月8月は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず○か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けください。詳細は『水遊びについて』のお手紙をお読みください。



令和5年度 東神の倉清涼保育園

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。



●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。

今月の食育



～新玉葱クッキング・よもぎ餅作り・紫陽花作り～



☆新玉葱クッキング

林檎組の子ども達が収穫した玉葱を自分達で切り、給食に入れました。フードプロセッサーを用いて、細かくする様子も見てもらい、調理の関心を持ってもらいました！



☆よもぎ餅作り

林檎組のみんなで旬のよもぎを取り入れた、よもぎ餅作りを行いました。ホットプレートで生地を焼き、あんこを包んで最後はみんなで美味しく食べました！よもぎの香りや、風味を楽しみ、自分達で作る喜びを感じてもらいました。



☆和菓子「紫陽花作り」

林檎組のみんなで和菓子の紫陽花作りをしました。初めに紫キャベツとレモン汁を使って色が変わる様子を見てもらいました。一瞬で色が変わる様子に驚いており、その後紫キャベツで色を付けた寒天ゼリーと練りきりを使って紫陽花を作ってもらいました。「キラキラしてるね。」「可愛く作ったよ。」と手先を器用に使って頑張って作ってくれました！



今月のレシピ「キラキラ寒天」

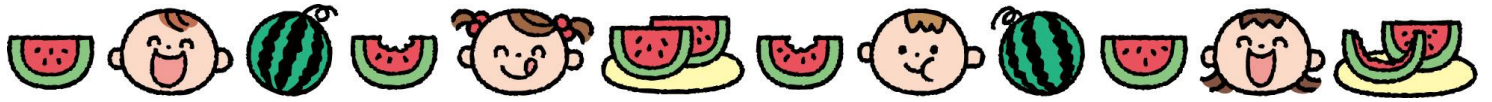
<作り方>

- | | | |
|--------------|------------|---|
| <材料> | 小さめのカップ4つ分 | ①パイン缶はシロップから出し、食べやすい大きさに切っておく。 |
| りんごジュース | 250g | ②粉寒天と分量の水を小鍋に入れて少しふやかしたら、よく混ぜながらりんごジュースも加えて、中火にかけて煮沸かす。 |
| 粉寒天 | 2.2g | |
| 水 | 50g | ③小鍋を火からおろして粗熱をとり、ガラスのカップなどに流し入れ、パインと星形のトッピングを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 |
| パイン缶 | 70g | |
| 星形のトッピングシュガー | 少々 | ④冷たく固まったらできあがり！ |

今月の予定

- 7日(金) 七夕会
- 8日(土) 蜜柑組試食会
- 27日(木) 誕生会
- 29日(土) 夏祭り





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	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・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
3 26	月 水	ごはん 鰯のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	3日:マカロニかりんとう 26日:スナックパン 牛乳	あじ・大豆 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 ロールパン・じゃが芋 三温糖・マカロニ・黒砂糖	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ 靴隠元
4 18	火	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 食パン・オリーブ油	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 19	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	とうがんとにんじん・干しいたけ おくら・キャベツ・コーン缶詰粒
6 20	木	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	若鶏むね・普通牛乳 大豆・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・コーン缶詰粒 バナナ・キャベツ
7	金	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・三温糖・ラムネ	にんじん・とうがんとオクラ ヤングコーン・角寒天 林檎ジュース・黄桃缶
8 22	土	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	中華麺・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 21	月 金	白身魚のトマトソースかけ 冬瓜サラダ	ブルーベリーケーキ 牛乳	カレイ・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	たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 とうがんとにんじん・きゅうり ブルーベリージャム トマトケチャップ
11 25	火	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	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 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
12 28	水 金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:蜜柑) 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・せんべい 調合油	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 みかん缶詰
13 24	木 月	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	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 三温糖・しらたき・調合油 うどん	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きゅうり 塩昆布・キャベツ りよとともやし
14 31	金 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	りよとともやし・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 バナナ
27	木	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・マヨドレ いりごま・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



7月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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。

