



暑さも日々増していき、本格的な夏ももうすぐそこまで来ているようです。ジメジメとした毎日ですが、子どもたちの元気な声で心は晴れ晴れの毎日です。今月は子ども達が楽しみにしている、水遊びが始まります。安全に十分配慮しながら、子どもたちの夏の楽しい思い出が増えるように活動していきたいと思います。

1	土	夏祭り (保育 13:00 まで)
2	日	
3	月	体操教室 (幼児クラス)
4	火	
5	水	
6	木	七夕会 英語教室
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	体操教室 (堇・幼児クラス) 水遊び開始
11	火	絵画教室
12	水	
13	木	英語教室
14	金	
15	土	
16	日	

17	月	海の日
18	火	絵画教室
19	水	
20	木	英語教室
21	金	
22	土	向日葵組 保育参観・試食会
23	日	
24	月	体操教室 (堇・幼児クラス)
25	火	絵画教室
26	水	誕生会
27	木	英語教室
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	体操教室

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・快適な環境の中で健康に過ごす
- ・保育士とスキンシップを図りながら水に触れて感覚遊びを楽しむ。

桃組

- ・食事や衣服の着脱などの身の回りのことを援助を受けながらやってみようとする
- ・保育士や友達と関わりながら水遊びや好きな遊びを楽しむ

堇組

- ・暑さに負けないように、元気に過ごす
- ・水や泥の感覚をあじわい夏ならではの遊びを思い切り楽しむ

桜組

- ・水遊びの用意や汗の始末など夏の生活の仕方を知り、自分でやろうとする
- ・友達や保育士と一緒に夏ならではの開放的な遊びを思い切り楽しむ

向日葵組

- ・身の回りのことを自分で行いながら健康や安全の習慣を身につける
- ・夏の事象や活動に興味を持ち、夏ならではの遊びを思い切り楽しむ

紫陽花組

- ・野菜や虫の成長や変化に興味を持ちたり世話をすることを喜ぶ
- ・健康や安全への意識を高めて生活する

園からのお願い

☆欠席・遅刻の連絡は、9:30 までに連絡をお願い致します。

☆胃腸風邪が流行っています。感染力が非常に強い為、下痢や嘔吐の症状がある場合は出来る限り病院を受診してから登園するようご協力お願い致します。

来月の予定

10日～16日 夏季保育

就労証明が必要です

26日 デイキャンプ (紫陽花のみ)

保育 13:00 まで

30日 誕生会

今月の歌

♪とんでったバナナ

♪きらきら星





令和5年度 植園清涼保育園

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 ～給食室ツアー～

桜組、向日葵組さんが給食室ツアーに参加！大きな鍋ややかん、大きな釜で炊いたたくさん量のごはんを見ました。



「大きい！」「重たい！」「たくさん入ってる！」と驚きの声がたくさん！給食室ツアーに参加した日の給食から「残さずに全部食べよう」と意識が変わり、「たくさんおかわりしたよ！」「全部残さずに食べたよ！」という声が毎日聞こえてきます。



今月の予定

- 6日(木) 七夕行事食
- 11日(火) 紫陽花組お茶会
- 22日(土) 向日葵組試食会
- 26日(水) 誕生会特別食

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



今月のレシピ

『トマトと豆腐のサラダ』

【材料】大人2人子ども2人分

木綿豆腐	100g
乾燥若布	4g
トマト	130g
しそ	3g(3枚)
塩	1g
砂糖	1g
酢	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
鰹節	3g

【作り方】

1. 塩・砂糖・酢・オリーブ油は混ぜ合わせておく。
2. 豆腐はレンジで2～3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
3. 乾燥若布は水で戻し、1.5cm～2cm大に切る。
4. トマトはさいのめ、しそは千切りにする。
5. 豆腐、若布、トマト、しそを合わせた調味料と鰹節で和えたら完成！

令和5年度 7月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1 15 29	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	精白米 ブイヨン ツナ缶 玉葱 人参 青ピーマン 塩 カレー粉 鶏むね トマト 木綿豆腐 キャベツ コーン缶 ブイヨン 塩	おこめリング (1日おやつなし) 牛乳	おこめリング 牛乳
3	月	ごはん 鱈のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	精白米 鱈 カレー粉 片栗粉 塩 調合油 ひじき 水煮大豆 じゃが芋 人参 ぶなしめじ 韃靼元 干し椎茸 醤油 みりん 三温糖 調合油	マカロニかりんとう 牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖 牛乳
4 ・ 20	火 ・ 木	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	精白米 冬瓜 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 干し椎茸 醤油 片栗粉 オクラ キャベツ 鰹節 醤油	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バインアップル缶詰 パナナ 牛乳
5 ・ 19	水	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	精白米 豚もも 玉葱 人参 えのき 糸蒟蒻 醤油 三温糖 酒 生姜 木綿豆腐 トマト 若布 大葉 塩 三温糖 穀物酢 オリーブ油 鰹節	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 青ピーマン ウインナー トマトケチャップ チーズ 牛乳
6	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	精白米 鶏むね 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 素麺 人参 冬瓜 オクラ ヤングコーン 鶏挽肉 醤油 塩	キラキラ寒天 牛乳	粉寒天 りんごジュース 黄桃缶 トッピングシュガー 三温糖 牛乳
7 ・ 21	金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	食パン 豚もも 調合油 じゃが芋 人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶 トマトケチャップ 三温糖 ヨーグルト	ビスケット 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ビスケット 西瓜 バナナ 牛乳
8	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	中華麺 鶏むね 胡瓜 キャベツ 人参 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 炒りごま ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
10 ・ 31	月	ごはん 白身魚のトマトソースがけ 冬瓜サラダ	精白米 鰹 片栗粉 調合油 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン じゃが芋 トマト缶 トマトケチャップ 三温糖 冬瓜 人参 胡瓜 ツナ缶 醤油 穀物酢 すりごま	ブルーベリーケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 ブルーベリージャム 牛乳
11 ・ 27	火 ・ 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 厚揚げ 豚もも りょくとうもやし なら キャベツ 人参 赤味噌 三温糖 南瓜 糸昆布 醤油 みりん 三温糖	黒糖わらび餅 牛乳	片栗粉 黒砂糖 黄粉 牛乳
12 ・ 25	水 ・ 火	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	精白米 豚もも 調合油 じゃが芋 玉葱 人参 糸蒟蒻 韃靼元 醤油 三温糖 みりん 胡瓜 りょくとうもやし 塩昆布	焼きうどん 牛乳	うどん 調合油 豚もも キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
13 ・ 24	木 ・ 月	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	精白米 鶏むね 調合油 キャベツ 玉葱 人参 なら 赤味噌 三温糖 酒 醤油 生姜 にんにく 切干大根 トマト 韃靼元 ツナ缶 醤油 穀物酢 すりごま 調合油	焼きとうもろこしごはん 牛乳	精白米 コーン缶 醤油 牛乳
14 ・ 28	金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 南瓜 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 水煮大豆 牛乳 塩 ブイヨン ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
18	火	ごはん 鱈のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鱈 カレー粉 片栗粉 塩 調合油 ひじき 水煮大豆 さつま揚げ 牛蒡 人参 韃靼元 干し椎茸 醤油 三温糖 調合油	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
22	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 厚揚げ 豚もも りょくとうもやし なら キャベツ 人参 赤味噌 三温糖 南瓜 糸昆布 醤油 みりん 三温糖	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
26	水	夏野菜カレー ひじき入りポテトサラダ	精白米 豚もも 南瓜 玉葱 茄子 青ピーマン コーン缶 カレールウ じゃが芋 人参 ひじき 炒りごま マヨネーズ 醤油	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム バインアップル缶 牛乳



保健だより 7月

植園清涼保育園



今年は例年より早い梅雨入りでしたね。毎日ぐずついた天気が続いていますが、梅雨が明けると一気に夏本番です。子どもたちの大好きな水遊びも始まります。安全に楽しく水遊びができるようサポートしていきたいと思えます。

水遊び前に体調確認をお願いします

□熱はないですか？

□食欲はありますか？朝食は食べましたか？

□寝不足ではありませんか？

□目やにや目の充血はありませんか？

起床時だけの目やにはあまり心配ありませんが、日中もずっと続く目やにや充血は結膜炎のおそれがあります。

□咳や鼻水はありませんか？

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれ、とびひなどでジュクジュクした浸出液が出ている時には症状がひどくなる可能性もあるため、水遊びはお休みしてください。



夏に流行する病気

・ヘルパンギーナ

突然の高熱と同時にのどの痛みがあり、口の中に水疱や口内炎が出来ます。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。口の中の痛みで食事が摂れなくなることがあるため、こまめな水分摂取を心がけましょう。解熱後24時間以上経過し、普段通りに飲食ができていれば登園できます。



・手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱や発疹ができ、発熱することもあります。まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので注意しましょう。全身症状が落ち着いていれば登園できます。



・流行性角結膜炎

目が腫れて充血し、目やにも出ます。まれに発熱や下痢を伴うこともあります。感染力が非常に強く、目を触った手を介して感染するほか、タオルの共用でも感染します。主治医の許可がないと登園できません。



★その他にも、最近様々な感染症が全国的に流行しています。発熱以外にも気になる症状がある場合には必ず受診するようにしてください。また欠席される場合には必ず9時30分までに保育園へ連絡して頂きますようお願い致します。