



今月のねらい



気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。こども達は、汗をかきながらも元気に走りまわって遊んでいます。

暑さに負けないよう、水分補給をしながら体調に気を付けて過ごしていきたいと思います。

1	火	安全生活指導週
2	水	
3	木	
4	金	↓
5	土	
6	日	
7	月	薔薇組体育教室
8	火	
9	水	
10	木	就労証明書が必要です
11	金	山の日
12	土	
13	日	
14	月	就労証明書が必要です
15	火	就労証明書が必要です



16	水	就労証明書が必要です
17	木	避難訓練
18	金	
19	土	デイキャンプ(もみじ組) 14時降園
20	日	
21	月	薔薇組体育教室
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	誕生会



李組

- 水分や休息を十分に取り、安定した生活リズムの中で元気に過ごす。
- 水の冷たさや不思議さを感じながら積極的に水遊びを楽しむ。

桃組

- 夏の暑さに負けず、健康に過ごす。
- 友達や保育教諭と一緒に水遊びのおもしろさや気持ち良さを味わう。

薔薇組

- 体調に注意しながら適度に体を動かし、健康に過ごす。
- 保育教諭や友達と一緒に夏の遊びや感触遊びを楽しむ。

桜組

- 夏の生活の仕方が分かり、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の遊びを十分に楽しむ。

紫陽花

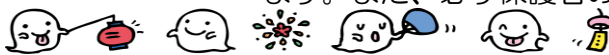
- 夏の生活の仕方が分かり、身の回りの事を自ら進んで行う。
- 友だちや異年齢児と関わり合いながら夏ならではの様々な遊びを楽しむ。

もみじ

- 自分の健康状態を知り、熱中症や感染症に予防しながら元気に過ごす。
- 身体を十分に動かす中で、夏ならではの遊びを思いきり楽しむ。



- 持ち物の名前が消えかかっていたり、兄弟児の名前になっていたりとすることがあります。必ず書き直して頂くようお願いいたします。
- 水遊びがある為、髪の毛の長い子は結んで頂くようお願いいたします。
- 忘れずに登降園のタッチビューを入力して頂くようお願いいたします。また、必ず保護者の方でお願いします。



来月の予定

- 1日 始業式 避難訓練
- 12日 プラネタリウム見学(もみじ組)
- 16日 桜組試食会
- 26日 誕生会



今月の歌

- 海
- アイ・アイ



給食だより

令和5年度 認定こども園 神の倉清涼保育園

厳しい暑さが続いています。こども達は水分補給に気を付けながら遊んでいます。夏の暑い時期は特に、長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。こまめな水分補給や温度調節を行い、熱中症や脱水症状に気を付けましょう。

こどもに必要な水分量



1日に必要な水分補給量（体重1kgあたり）

乳児：150ml、幼児：100ml（食事からの水分量を含む）

例えば体重6kgの乳児は900ml、体重15kgの幼児は1500mlが一日に必要な水分量となります。

おすすめの飲み物

水や麦茶がおすすめです。麦茶にはカリウムが含まれています。カリウムは利尿作用があり、尿とともに体に溜まった熱を排出してくれるので体を冷やす効果があります。またノンカフェインなのでこどもに優しい飲み物です。

麦茶は生後1か月頃から飲むことが出来ますが母乳、ミルクで栄養を取っている時期は無理に水や麦茶を飲む必要はありません。また離乳食が始まる5.6か月頃には食事の誤飲防止のためや、食後に口の中をさっぱりさせるための水分として活用しましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意！

スポーツドリンクには糖分や塩分が多くエネルギーが高いため食欲低下の原因になります。汗をかいて失われるミネラルは食事から取るようにしましょう。日常の水分補給は水や麦茶などエネルギー量が少ないものにしましょう。

旬の食材 ~とうもろこしの見分け方~

- ・皮が鮮やかな緑色は鮮度が高いです。
- ・茶褐色のひげは完熟しているので食べ頃です。
- ・ひげは1本1本粒とつながっているためひげが多いものほど粒が多いです。
- ・ずっしりと重いものは水分を多く含んでいます。



7月の食育活動

薔薇組で『黒胡麻きな粉おにぎり』を作りました。

こども達は、小さな手で一生懸命おにぎりを握り、上手な丸や三角を作ることが出来ました。

黒胡麻ときな粉、砂糖、塩を混ぜたものに出来たおにぎりをコロコロと転がしながらまぶして完成です！

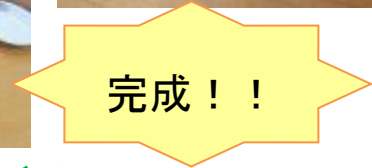
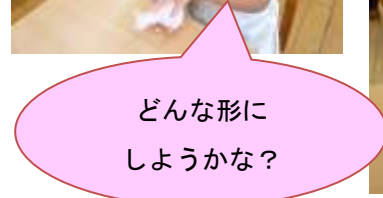
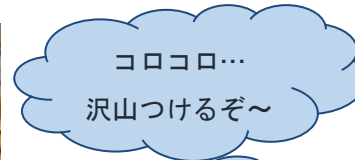
自分で作ったおにぎりは格別な美味しさで、ぺろりと完食していました。

8月の予定

19日（土）デイキャンプ

31日（木）誕生会特別食

デイキャンプでは、もみじ組のこども達が『ハヤシライス』を作ります！



今月のレシピ ~モロヘイヤのおかか和え~

【材料】

- （大人2人・こども2人分）
- ・モロヘイヤ 50g（1/2束）
- ・キャベツ 200g
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・かつお節 5g

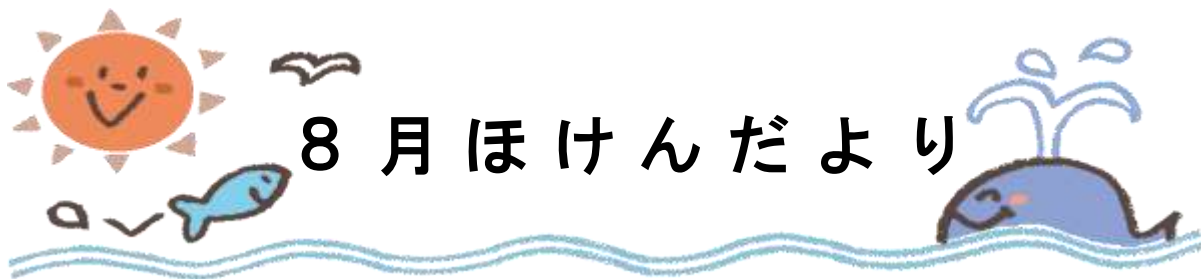
【作り方】

1. モロヘイヤの太い軸のみ取り除き、1~2分茹でて粗熱を取り、細かく刻む。
2. キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気を絞っておく。
3. 全ての材料を醤油とかつお節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 火 ・ 17 木	ごはん (1日) カレー麻婆豆腐 (1日) スパゲティミートソース (17日) トマトのじゃこサラダ	メロンパン風トースト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し・普通牛乳・ぶたひき肉	精白米・片栗粉・調合油・食パン・有塩マーガリン・グラニュー糖・薄力粉・スパゲティ	にんじん・青ねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・トマトダイス缶詰・トマトケチャップ・ゆでにんじん・グリーンピース・コーン缶詰粒
2 水 ・ 18 金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ	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・オレンジジュース・みかん缶詰・粉寒天
3 木 ・ 25 金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	ビスケット 西瓜 (未満児:バナナ) 牛乳	鶏むね・ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも・ビスケット	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
4 金 ・ 21 月	ピビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰(白)・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・いりごま・マヨネーズ・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・レモン果汁
5 土 ・ 19	ねばとろ素麺 小魚スナック パイ缶	黄粉サンド 牛乳	納豆・若鶏むね・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・パイナップル缶詰
7 月 ・ 30 水	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	冷や汁 牛乳	ぶたもも・若鶏むね・赤色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま油・いりごま・押麦・すりごま	青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰・りょくとうもやし・キャベツ・カットわかめ・コーン缶詰粒・きゅうり・あさつき
8 火 ・ 22	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節・こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・調合油	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・モロヘイヤ・角寒天
9 水 ・ 24 木	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	とうもろこし 牛乳	ぶたかた・木綿豆腐・削り節・鶏卵・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・はるさめ	にがうり・りょくとうもやし・にんじん・乾ひじき・スイートコーン
10 木 ・ 23 水	ごはん 鱈のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	あじ・かつお節・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・調合油	だいこん・たまねぎ・にんじん・刻み昆布・焼きのり
12 土 ・ 29 火	ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	ジャムサンド (12日) せんべい,バナナ (29日) 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・カレールウ・食パン・甘辛せんべい	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・なす・コーン缶詰粒・いちごジャム・バナナ
14 月 ・ 26 土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	せんべい みかん缶 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・調合油・甘辛せんべい	梅干し調味漬・青ピーマン・カットわかめ・にんじん・コーン缶詰粒・みかん・エリンギ・チンゲンサイ
15 火 ・ 28 月	ごはん 自身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	みたらし五平餅 牛乳	メルルーサ・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・精白米・三温糖	切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん
16 水	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	塩ざけ・凍り豆腐・豆みそ・きな粉・普通牛乳	精白米・いりごま・マカロニ・三温糖	塩昆布・あおのり・焼きのり・切干しだいこん・カットわかめ
31 木	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会プリン 牛乳	若鶏むね・プレーンヨーグルト・ベーコン・調整豆乳・ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・オリーブ油・三温糖	なす・トマト・たまねぎ・ズッキーニ・黄ピーマン・角寒天

☆ 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
489 Kcal	19.6 g	13.7 g	238 mg	1.6 mg	163 μg	0.28 mg	0.35 mg	24 mg



8月ほけん日より

認定こども園 神の倉清涼保育園

夏の暑さの中でもこども達は夢中になって遊ぶので、水分補給には大人が十分気を配りましょう。また、海や山、プール、旅行など遠出をされる方も多いと思います。休息や栄養をしっかりとって、体調や怪我に気を付けて楽しく過ごしましょう。



早寝・早起き



早寝・早起きのために寝る時間を習慣付けましょう。こどもが寝る時には、大人も就寝前の雰囲気をつくります。こどもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本の読み聞かせや、子守唄を歌ったりして、就寝を促します。寝る直前の入浴は体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、こどもの好きな音楽をかけたりするのもよいでしょう。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰などの涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。