



園だより

東神の倉清涼保育園



1	火		
2	水	英語教室	
3	木		
4	金	絵画教室	
5	土	葡萄組試食会	
6	日		
7	月	安全生活指導週間	
8	火		
9	水		
10	木	} 夏期保育 (就労証明が必要です)	
11	金		山の日
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		
16	水		
17	木		
18	金	絵画教室	
19	土		
20	日		
21	月		
22	火	避難訓練 体育教室(檸檬・幼児)	
23	水	英語教室	
24	木		
25	金	絵画教室実	
26	土	デイキャンプ(林檎組) 14時までの保育にご協力ください。	
27	日		
28	月		
29	火	体育教室(檸檬・幼児)	
30	水		
31	木	誕生会	

8月に入り増々暑い日が続き、園庭の畑で育てている夏野菜たちの葉も昼にはぐったりしていますが、子ども達は毎日元気いっぱいにご過ごしています。暑い日は水遊びが楽しみです。が、あまりに気温が上がり熱中症アラートが出されると水遊びもできず…。熱中症には十分気をつけ、こまめに水分を摂りながら健康に須吾失態と思います。

また、年長児にとっては楽しみな行事の一つであるデイキャンプも行われます。みんなで夕食を作ったり、キャンプファイヤーを楽しみ、最高の思い出を作りたいと思います。

お知らせ

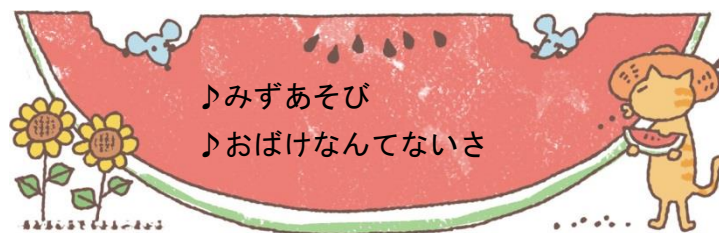
○10日(木)～16日(水)の夏期保育中は就労証明書の提出が必要です。

◎26日(土)は林檎組のデイキャンプがあります。

14時までの保育にご協力をお願いいたします。

◎31日(月)誕生会があります。

今月の歌



来月の予定

・5日(土) 葡萄組試食会

※予定は変更になる場合があります。



令和5年度 東神の倉清涼保育園

厳しい暑さが続いています、子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、のどの渇きに気が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。

子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子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。



～紫キャベツで色作り・叩き胡瓜作り～

葡萄組・蜜柑組の子ども達と「紫キャベツで色作り」を行いました。紫キャベツ液にレモン汁を加えるとあっという間に色が青から紫へ、もっと入れるとピンク色へ変化していきます。子ども達が実際にレモン汁を入れてみると、「色が変わった！」と驚いていました。好きな色になるように、一生懸命色を作っていました！



蜜柑組の子ども達と「叩き胡瓜作り」を行いました。園庭で採れた胡瓜を袋に入れ、ラップの芯を使って叩きました。とても立派な胡瓜だった為、最初はなかなか小さく割れず苦戦していましたが、いっぱい叩いていくうちに美味しそうに出来上がりました。最後はゆかりを揉みこんで仕上げ、給食と一緒に食べました。「おいしい！」「楽しかった！」と喜んでくれている様子でした。



今月のレシピ「オクラの納豆サラダ」

材料	作り方
・挽きわり納豆80g（1.5パック）	1 オクラは茹でてから小口切りにする。
・オクラ 35g（8本）	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。
・キャベツ 150g（3枚）	3 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり！
・コーン缶 13g（大さじ1）	
・醤油 小さじ1	
・マヨネーズ 大さじ2	

8月の予定

- 5日（土）葡萄組試食会
- 26日（土）デイキャンプ
- 31日（木）誕生会
- ※デイキャンプではカレーライスを作る予定です。



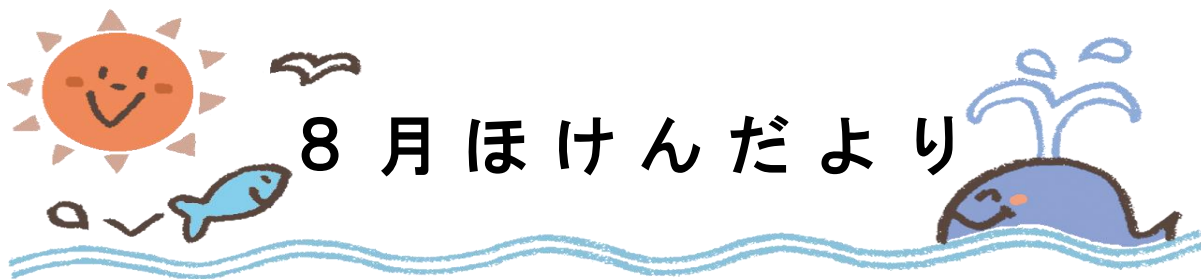


2023年度

8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 ・ 29	火	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 マヨドレ	とうがん・にんじん・乾しいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶顆粒 オレンジジュース・みかん缶詰 粉寒天
2 ・ 15	水 ・ 火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物	2日: スナックパン 15日: フルーツポンチ 牛乳	カレイ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 ロールパン	切り干し大根・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・みかん缶詰・桃缶詰 パン缶詰・粉寒天
3 ・ 30	木 ・ 水	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	にんじん・青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり
4 ・ 17	金 ・ 木	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 <small>(未満児: 蜜柑)</small> 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 みかん缶詰
5 ・ 19	土	ねばとろ素麺 小魚スナック パン缶詰	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 パンアップル缶詰
7 ・ 23	月 ・ 水	ごはん 鰯のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	7日: おかかおにぎり 23日: クラッカー 牛乳	あじ・鯉節・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・調合油 クラッカー	だいこん・玉ねぎ・にんじん 刻み昆布・焼きのり
8 ・ 22	火	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・調合油 片栗粉・三温糖	にんじん・玉ねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ きゃべつ・モロヘイヤ・角寒天
9 ・ 21	水 ・ 月	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・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・はるさめ	にがうり・りよくとうもやし にんじん 干しひじき・コーン缶詰粒
10 ・ 25	木 ・ 金	ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	せんべい バナナ 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 甘辛せんべい	くりかぼちゃ・玉ねぎ・にんじん 青ピーマン・なす・コーン缶顆粒 バナナ
12 ・ 26	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・食パン	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・カットわかめ チンゲンサイ・にんじん コーン缶詰粒・イチゴジャム
14 ・ 24	月 ・ 木	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	14日: おこめリング 24日: 冷や汁 牛乳	ぶたもも・若鶏むね肉 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・お米リング	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・タケノコ水煮缶詰 りよくとうもやし・キャベツ カットわかめ・コーン缶顆粒 きゅうり・あさつき
16	水	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 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 切り干し大根・カットわかめ
18 ・ 28	金 ・ 月	ビビンバ 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・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨドレ・薄力粉 調合油	だいたもやし・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・レモン果汁
31	木	ごはん タンドライーチキン ラトウイユ	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	精白米・オリーブ油 三温糖	なす・トマト・玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン・角寒天





8月ほけん日より

東神の倉清涼保育園

夏の暑さの中でも子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。



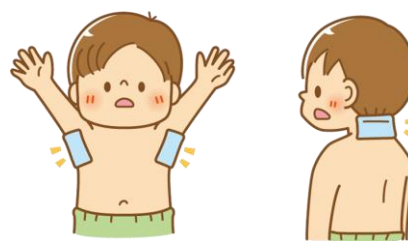
早寝・早起き



早寝・早起きのために寝る時間を習慣付けましょう。子どもが寝る時には、大人も就寝前の雰囲気をつくります。子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、子守唄を歌うなどして、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もあるので、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、子どもの好きな音楽をかけ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、衣類をゆるめてらくにさせます。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。