



園だより 8月

植園清涼保育園

梅雨も明け、いよいよ夏本番！水遊びが楽しい季節となりました。子ども達は夏の暑さに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしています。先月から始まった水遊びも、「冷たくて気持ちい」と嬉しそう。今年も暑い夏になりますが、熱中症等に気を付けながら夏ならではの開放的な遊びを存分に楽しんでいきたいと思ひます。

1	火	絵画教室
2	水	
3	木	英語教室
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	絵画教室
9	水	
10	木	就労証明が必要です
11	金	山の日
12	土	就労証明が必要です
13	日	
14	月	就労証明が必要です
15	火	
16	水	

17	木	
18	金	英語教室
19	土	
20	日	
21	月	体操教室（堇・幼児クラス）
22	火	絵画教室
23	水	
24	木	英語教室
25	金	
26	土	デイキャンプ（紫陽花組） 保育 13:00 まで
27	日	
28	月	体操教室（堇・幼児クラス）
29	火	絵画教室
30	水	誕生会
31	木	英語教室

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・休息や水分を十分に摂り、暑い夏を元気に過ごす
- ・保育士と一緒に水の冷たさを味わい、夏ならではの遊びを楽しむ

桃組

- ・十分な休息、水分をなが摂りら暑い夏を健康的に過ごす
- ・保育士や友だちと一緒に水遊びの面白さや気持ちよさを味わう

堇組

- ・活動に合わせて、十分に休息を取りながら元気に過ごす
- ・夏ならではの解放感のある遊びを楽しむ

桜組

- ・適度に休んだり水分を摂りながらゆったりとした生活リズムで過ごす
- ・夏ならではの遊びを通して十分に体を動かす事を楽しむ

向日葵組

- ・ロッカーの整理整頓や衣服を畳むなど汚れに気付き自身から清潔にしようとする
- ・少人数や異年齢での関わりを楽しみ、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう

紫陽花組

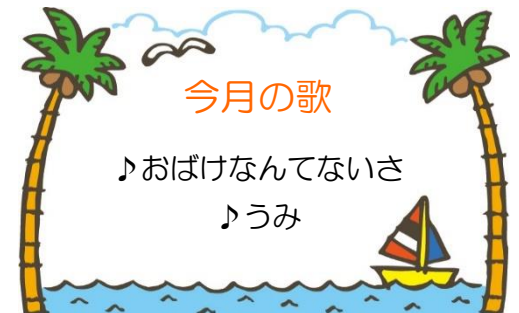
- ・友達と一つの物を作り上げたり、協力して何かを成しとげる喜びを自信へと繋げる
- ・夏の遊びをダイナミックに楽しみ満足感を味わう

園からのお願い

☆水遊びカードには必ず○×の記入をお願い致します。記入がない場合は水遊びに参加することができません。また、水着・タオル等必ず記名をお願い致します。
☆iPad の操作、園内の鍵の開け閉めは保護者の方が行って頂きますようお願い致します。

来月の予定

- 6日 内科検診
- 9日 紫陽花組保育参観・試食会
- 26日 公開絵画教室
- 27日 誕生会



今月の歌

♪おばけなんてないさ
♪うみ



給食だより

令和5年度 植園清涼保育園

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。

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 6 kgの乳児は 900ml、体重 15 kg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 第2回お茶会~紫陽花組~

紫陽花組さんで第 2 回目のお茶会を開催しました。今回のお品書きは「グリンティー」と「黒糖わらび餅」でした。



グリンティーは自分達で粉を溶かして作りました。

1 口飲むと「甘い!」「少し苦いけど美味しい!」と絶賛の声が次々に聞こえてきました。また、黒糖わらび餅が出来上がる過程も観察し、「もう固まってるよ!」「わあ!伸びてる!」と完成までわくわくしている様子でした。子ども達は最後まで鍋に視線が集中していました。次回のお茶会は10月に開催予定です。「次はどんなお茶かな?」とみんな次回のお茶会を楽しみにしています!

今月の予定

- 2日(水) 紫陽花組の アメリカンドック屋さん
- 30日(水) 誕生会特別食
給食:ごはん
タンドリーチキン
ラタトゥイユ
おやつ:誕生会プリン

今月のレシピ 『鶏肉と夏野菜のトマト煮』

【材料】大人 2 人子ども 2 人分

鶏肉	100g
おろしにんにく	1g
玉葱	170g
じゃが芋	170g
ズッキーニ	50g
茄子	110g
ピーマン	30g
トマト	50g
トマトケチャップ	大さじ 2
ブイヨン	1g
塩	1g

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. じゃが芋はさいのめ、玉葱は薄切り、茄子とズッキーニは銀杏切り、ピーマンは色紙切りにしておく。
3. フライパンに油をしき、鶏肉とにんにくを炒める。肉の色が変わったら玉葱・じゃが芋・ズッキーニ・茄子・ピーマンを順に炒め、トマトと調味料を加えて煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら完成!



令和5年度 8月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 18	火 ・ 金	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 人参 葉葱 にんにく 生姜 酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉 トマト キャベツ 胡瓜 しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	みたらし五平餅 牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉 牛乳
2	水	ピビンバ 南瓜サラダ	精白米 豚挽肉 生姜 にんにく 醤油 三温糖 酒 大豆もやし 人参 青ピーマン ごま油 炒りごま 塩 醤油 南瓜 キャベツ 韓隠元 ツナ マヨネーズ	米粉のアメリカンドック 牛乳	米粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 牛乳 ウィンナーソーセージ 牛乳
3 ・ 25	木 ・ 金	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	精白米 豚もも 調合油 木綿豆腐 ゴーヤ りよくとうもやし 人参 塩 醤油 鰹節 鶏卵 春雨 人参 ひじき ツナ 醤油 穀物酢	水羊羹 牛乳	粉寒天 三温糖 こしあん 牛乳
4 ・ 23	金 ・ 水	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	食パン 鶏むね にんにく じゃが芋 玉葱 茄子 ズッキーニ 青ピーマン トマト ブイヨン 塩 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
5 ・ 19	土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	素麺 ひきわり納豆 オクラ 鶏むね 醤油 みりん ごま入り味付けいりこ パインアップル缶詰	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
7 ・ 22	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン トマトケチャップ 三温糖 酒 醤油 穀物酢 片栗粉 調合油 キャベツ モロヘイヤ 醤油 鰹節	とうもろこし 牛乳	とうもろこし 牛乳
8 ・ 29	火	ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 南瓜 玉葱 人参 青ピーマン 茄子 コーン缶詰 カレールウ ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
9 ・ 24	水 ・ 木	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	精白米 豚もも 生姜 醤油 酒 三温糖 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 水煮筍 りよくとうもやし 片栗粉 ごま油 キャベツ 若布 コーン缶 醤油 穀物酢 ごま油 炒りごま	冷や汁 牛乳	精白米 押麦 鶏むね 木綿豆腐 胡瓜 あさつき すりごま 合わせ味噌 牛乳
10 ・ 21	木 ・ 月	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	精白米 メルルーサ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 調合油 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 韓隠元 醤油 みりん	10日メロンパン風トースト 21日スナックパン 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉 スナックパン 牛乳
12 ・ 31	土 ・ 木	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	精白米 豚もも 生姜 冬瓜 人参 干し椎茸 醤油 三温糖 ひきわり納豆 醤油 オクラ キャベツ コーン缶詰 マヨネーズ	12日おこめリング 31日塩レモンケーキ 牛乳	おこめリング 小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 レモン果汁 塩 牛乳
14 ・ 28	月	ごはん 鱈のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	精白米 鱈 大根 醤油 酒 生姜 じゃが芋 玉葱 人参 刻み昆布 三温糖 醤油 みりん 調合油	マカロニ黄粉 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 塩 牛乳
15 ・ 26	火 ・ 土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	精白米 梅干し しらす干し 青ピーマン エリンギ 調合油 醤油 若布 人参 コーン缶詰 チンゲン菜 鶏がらだし 塩	オレンジゼリー (26日おやつなし) 牛乳	粉寒天 三温糖 オレンジジュース みかん缶詰 牛乳
16	水	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース 人参 グリンピース コーン缶詰 切干大根 ブロッコリー ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	おかかおにぎり 牛乳	精白米 鰹節 醤油 牛乳
17	木	鮭と昆布の混ぜごはん 高野豆腐の味噌汁	精白米 塩昆布 鮭フレーク 人参 高野豆腐 切干大根 若布 赤味噌	塩レモンケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 レモン果汁 塩 牛乳
30	水	ごはん タンダーチキン ラタトゥイユ	精白米 鶏むね ヨーグルト カレー粉 醤油 ウィンナーソーセージ 茄子 トマト 玉葱 ズッキーニ 黄ピーマン オリーブ油 にんにく 塩	誕生会プリン 牛乳	粉寒天 三温糖 調整豆乳 純ココア ホイップクリーム 牛乳



保健だより 8月

植園清涼保育園

梅雨が明けて本格的な夏がやってきました。今月はお盆休みがあり、旅行などに行かれる予定の方も多と思います。事故に気をつけて、楽しく過ごしたいですね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症になります。こまめな水分補給を心がけましょう。



外出時は帽子をかぶり、日やけ止めを塗るなどの紫外線対策をしましょう。長時間、直射日光の下で過ごさないよう気をつけましょう。

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。あせもやとびひ、水いぼなどの皮膚トラブルに気をつけましょう。



高温・多湿などの条件が揃うと室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ冷やし過ぎは体の負担になるので設定温度は27~28℃くらいにしましょう。

脱水予防について

乳幼児は体の70~80%が水分でできています。それに加え、体温調節の機能が未熟であること、大人に比べて腎臓の機能が未熟であることから、脱水症状を起こしやすいです。体重1kgあたりの1日の必要水分量は、乳児では100~120ml、幼児では80~100mlと言われています。体重が10kgの赤ちゃんの場合には1日に1~1.2リットルの水分が必要になります。これは健康な子どもの必要水分量であり、嘔吐や下痢、発熱などの症状がある時にはそれ以上に水分補給をしないと脱水を起こしてしまいます。こまめな水分補給を心がけましょう。

また、水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると満腹になり食欲が落ちてしまいます。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分が多く含まれています。脱水予防には水と塩分を適度に含む麦茶などが適しています。

次のような症状が見られる場合には脱水の可能性があり、早めに医療機関を受診しましょう。

- ★39℃以上の発熱が続いていて食欲が低下している。
- ★1日6回以上の多量の下痢がある。
- ★嘔吐が続いていて、食事が摂れない。
- ★尿の量や回数が減っている。尿の色が濃い。
- ★皮膚や口、舌が乾燥している。
- ★顔色が悪い。

