

徳重清涼保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。水の冷たさが心地良くなってきて、子ども達も喜んで水遊びを楽しんでいます。

今月は七夕会や夏祭りと楽しい行事に子ども達もウキウキしています。夏祭りでは様々なゲームや盆踊りなど、楽しい催しを計画していますので、楽しみにしてください。

熱中症に注意が必要な時期になりました。寝不足や朝ご飯を食べない等、生活リズムの乱れは熱中症にもつながる為、十分な睡眠や栄養を大切にしていきましょう。園でもこまめな水分補給や十分な休息を取りながら、無理のない夏の生活を楽しんでいきたいと思います。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	絵画教室			七夕会	体育教室 (堇・幼)	夏祭り (13時降園)
7	8	9	10	11	12	13
	絵画教室	笹燃やし (紫陽花組)	英語教室		体育教室	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日		誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室	
21	22	23	24	25	26	27
	避難訓練 絵画教室		英語教室参観 (幼児)		体育教室	
28 / 30	29	30	31			
	避難訓練 絵画教室		英語教室			

来月の予定

- 5日(月) 避難訓練
- 13日(火)～16日(金) 夏期保育
※就労証明が必要です。
- 21日(水) 誕生会・安全生活指導
- 31日(土) デイキャンプ(紫陽花組)
※土曜保育13時降園

今月の歌

- ・さんぽ
- ・とんでったバナナ





7月 給食だより

徳重清凉保育園

今月の献立はトマトやオクラなど、夏野菜が登場します。旬の野菜は安価で栄養価も高いのでオススメです。今月は朝ごはんやおやつにぴったりな“ココアトースト”のレシピを紹介します。

『ココアトースト』のレシピ

<材料> こども2人・大人2人分

食パン 4枚
ココア（ミルクココア）3g
マーガリン 6g

<作り方>

- ① ココアとマーガリンを混ぜる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ 表面に焼き色が付くまで焼く。
- ④ 焼き色が付いたら、食べやすい大きさにカットして出来上がり！



今月の献立 pick up★



トマトと豆腐のサラダ



夏野菜（トマト、オクラ、大葉）と豆腐を使った『トマトと豆腐のサラダ』は栄養もたっぷりで、夏バテ予防にも効果的です。酢と鰹節が入っているので、さっぱりと食べられるのにうま味もしっかりあって、箸が進みます。愛知県が生産量1位の大葉が入っているのもポイントです！

とうもろこし

旬の『とうもろこし』は太陽の恵みがたっぷりでとてもおいしいですね。園では子ども達に皮むきのお手伝いをしてもらい、おやつに提供しています。皮むきをしながら、面白いこと、不思議なこと、いろいろな発見があるかもしれません。

☆絵本をご紹介☆

【とうもろこしぬくぞう】・・ぬくぞうさんが皮を脱いでいくようすに思わず笑いがこぼれます！



冬瓜ともずくのスープ

冬瓜には体を冷やす働きがあり、夏の献立にたくさん登場します。春から夏にかけて旬を迎えるもずくは、酢の物も美味しいですが、スープにすると食べやすくおすすめです。



タッカルビ丼

韓国料理であるタッカルビは、甘辛い味付けでご飯との相性ピッタリ！ご飯がモリモリすすみます。

生姜、にんにく、蕪が入っているのでスタミナ満点です。



今月の目標

食べるだけでなく、実際に食材に触れたりしながら子ども達の食への関心を育てる。



2024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 ・ 24	月 ・ 水	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・豚肉・豆味噌 ヨーグルト 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖	緑豆もやし・蕪・キャベツ 人参・栗南瓜・刻み昆布 パインアップル缶詰・バナナ
2 ・ 23	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	鶏肉・豆味噌 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 黒砂糖・擦り胡麻・片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 蕪・切干し大根・トマト 鞠隠元
3 ・ 18	水 ・ 木	ごはん 白身魚のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮	3日:スナックパン 18日:ココアトースト 牛乳	メルルーサ 大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・食パン 有機マーガリン スナックパン	乾ひじき・牛蒡 人参・鞠隠元 乾椎茸
4	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉・鶏挽肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 素麺・ラムネ・三温糖	人参・冬瓜・オクラ ヤングコーン・角寒天 リンゴジュース・黄桃缶
5 ・ 19	金	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	5日:お菓子&果物 19日:お菓子&とうも ろこし 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・調合油 三温糖・お菓子	人参・玉葱・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・果物 スイートコーン
6 ・ 20	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	お菓子 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏肉 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・お菓子 調合油	玉葱・人参・青ピーマン トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
8 ・ 29	月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼とうもろこしごはん 牛乳	生揚げ・鶏挽肉 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉	冬瓜・人参・乾椎茸 オクラ・キャベツ コーン缶詰粒
9 ・ 30	火	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	豚肉・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・白滝・三温糖 オリーブ油・食パン	玉葱・人参・榎・トマト オクラ・紫蘇の葉 青ピーマン・トマトケチャップ
10 ・ 22	水 ・ 月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	焼うどん 牛乳	豚肉・削り節 普通牛乳	精白米・調合油・じゃが芋 白滝・三温糖・うどん	玉葱・人参・鞠隠元 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布・キャベツ
11 ・ 25	木	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鱈・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 薄力粉	玉葱・浅葱 トマトケチャップ・冬瓜 人参・もずく オクラ・ブルーベリージャム
12 ・ 26	金	ロールパン パンプキンスープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・大豆 普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・キャベツ コーン缶詰粒・果物
13 ・ 27	土	冷やし中華 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖 炒り胡麻・胡麻油 お菓子	胡瓜・キャベツ・人参・果物
16 ・ 31	火 ・ 水	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 春雨サラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 黄粉・普通牛乳	精白米・塩麴 調合油・春雨 マカロニ・三温糖	キャベツ・人参 青ピーマン・舞茸 胡瓜・乾ひじき
17	水	夏野菜カレー スパゲティーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティー マヨネーズ ロールケーキ	栗南瓜・玉葱・茄子 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・胡瓜・人参 パインアップル缶詰





7月ほけんだより



徳重清涼保育園

暑い夏が始まりました。歓声をあげて元気に水遊びや泥遊びをすることも達の姿がたくさん見られます。水遊び・泥遊びをした日は休息の時間も設けていますが、暑さ自体が体力を奪うので、おうちでもゆっくり休んで疲れを取ってくださいね。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



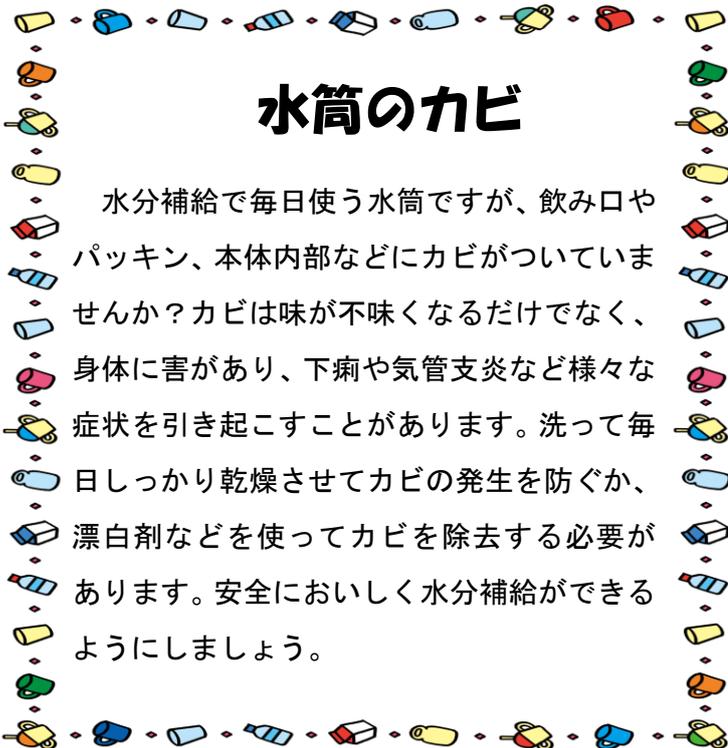
脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて待つ。

耳で測る
体温計の場合

鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38度であるので、脇で測るよりも高めになります。耳垢がたまっていると正確に測定することができないので気をつけましょう。



水筒のカビ

水分補給で毎日使う水筒ですが、飲み口やパッキン、本体内部などにカビがついていませんか？カビは味が不味くなるだけでなく、身体に害があり、下痢や気管支炎など様々な症状を引き起こすことがあります。洗って毎日しっかり乾燥させてカビの発生を防ぐか、漂白剤などを使ってカビを除去する必要があります。安全においしく水分補給ができるようにしましょう。

夏かぜ



こどもの夏風邪は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、栄養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。