



徳重清凉保育園

盛夏を迎え、子ども達は汗をかきながらも元気に遊んでいます。ナス・キュウリなど、夏野菜が美味しい季節ですね。子ども達にも園で栽培している野菜の観察を通して、旬の食材について教えていきたいと考えています。

先月は夏祭りへのご参加ありがとうございました。いつもとは違う園の様子に戸惑いながらも、夏祭りの楽しい雰囲気の中で笑顔でゲームや盆踊りに参加している姿が見られて嬉しく思います。保護者の方もご協力ありがとうございました。

暑さによる体力消耗や長期のお休みを挟んでの生活リズムの変化など、子ども達の体調も変化しやすい時期です。園でも子ども達の健康管理・安全対策に十分配慮しながら活動していきます。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					体育教室	
4	5	6	7	8	9	10
	絵画教室 避難訓練		英語教室		体育教室	
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	夏期保育（就労証明が必要となります）				
18	19	20	21	22	23	24
	絵画教室		誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室	
25	26	27	28	29	30	31
	絵画教室		英語教室			デイキャンプ (紫陽花組) 13時降園

来月の予定

- 2日(月) 引き渡し訓練・避難訓練
- 3日(火) 防災体験ツアー(紫陽花組)
- 18日(水) 誕生会・安全生活指導
- 28日(土) 桜組参観・給食試食会

今月の歌

- ・しゃぼんだま
- ・ゆかいな牧場





8月 給食だより

徳重清凉保育園

夏の暑さも本番になってきましたね。給食では暑い季節にも食べやすい献立を取り入れています。今月は食欲が落ちた時にも食べやすい“カレー麻婆豆腐”のレシピを紹介します。

『カレー麻婆豆腐』のレシピ



<材料>子ども2人・大人2人分

豆腐 350g ウスターソース 大さじ1と1/2

鶏挽肉 100g カレー粉 小さじ2/3

生姜 少々 料理酒 小さじ1

にんにく 少々

葉葱 50g (1束)

人参 100g (中1本)



<作り方>

1. 豆腐はさいの目に切り、レンジで2～3分加熱して水切りしておく。
2. 人参はみじん切り、葉葱は小口切りにしておく。
3. フライパンで鶏挽肉、すりおろした生姜とにんにくを加えて、炒める。
4. 鶏肉に火が通ったら、人参を加えて炒める。
5. さらに葉葱と豆腐を加え、さっと炒める。
6. 最後に調味料を加え、軽く炒めたら出来上がり！

※水分が多い場合は片栗粉でとろみをつけてください。

今月の献立 pick up★

冷や汁

宮崎県の郷土料理として知られる「冷や汁」は、夏バテのときにも食べやすく、栄養補給もできて暑い夏の時季におすすめです。麦みそや干物がなくても、合わせ味噌や鶏肉など身近なものを使って簡単に作る事もできます。



塩レモンケーキ

塩とレモンを使った夏にぴったりのさわやかなおやつです。ほのかな酸味と、レモンの優しい風味と酸味が感じられ、子ども達に食べやすくなっています。



ゴーヤチャンプル

苦みの強いゴーヤですが、しっかりと下処理をし、旨味の強い鰹節や豚肉と炒めること食べやすくなり、ピカピカに食べてくれる子も少なくありません。ゴーヤは栽培が比較的簡単で、つるが伸びると緑のカーテンになり、日よけにも使えます。子どもと背比べをして成長を楽しむのもいいですね。



西瓜

毎年、西瓜は豪快にかぶりつく子もいれば、ひとつずつ種を丁寧に出してから食べる子もいて、食べ方にも個性が出ます。はじめは先生に種を出してもらって食べていた子も、隣でお皿の上に上手に種を出して食べる友達の様子を見て真似、段々とコツをつかめることも。

他にも、「白い種は柔らかい」「皮の方は硬くてすっぱい」など、子ども達はいろいろなことに気づき、工夫しながら食べています。



今月の目標

食事・水分をしっかり摂り、暑さに負けない身体をつくる。



2024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 ・ 22	木	ごはん 鯔の蒲焼き 冬瓜サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	鯔・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・擦り胡麻・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	冬瓜・人参・胡瓜
2	金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 とうもろこし 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 オリーブオイル・お菓子	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト スイートコーン トマトケチャップ
3 17 31	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	お菓子 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油	梅干し調味漬・青ピーマン 人参・コーン缶詰粒・カット若布 青梗菜
5 ・ 26	月	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	フルーツあんみつ 牛乳	豚肉・木綿豆腐・鶏卵 削り節・普通牛乳	精白米・調合油 グラニュー糖 甘納豆(あずき)	苦瓜・緑豆もやし・人参 胡瓜・キャベツ・梅びしお 角寒天・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
6	火	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	冷や汁 牛乳	豚肉・納豆・鶏肉 赤色辛味噌・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・押麦 擦り胡麻	人参・乾椎茸・冬瓜・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒・胡瓜 浅葱
7 ・ 19	水 ・ 月	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	豚挽肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・ごま油 煎り胡麻・マヨネーズ 薄力粉・調合油	大豆もやし・人参・青ピーマン 栗南瓜・キャベツ・胡瓜 レモン果汁
8	木	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・豚肉・削り節 こし餡・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油	人参・玉葱・乾椎茸・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 ・ 30	金	ロールパン 夏野菜のスープカレー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・カレールウ お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・青ピーマン 茄子・コーン缶詰粒・果物
10 ・ 24	土	胡麻ダレ素麺 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・煮干し 普通牛乳	素麺・擦り胡麻	人参・緑豆もやし・胡瓜・果物
13 ・ 27	火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	13日マカロニココア 27日スナックパン 牛乳	メルルーサ・油揚げ・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・三温糖 スナックパン	切り干し大根・人参・乾椎茸 翰隠元
14 ・ 28	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・鶏挽肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	人参・青葱・トマト・玉葱 キャベツ・胡瓜
15	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳	精白米・煎り胡麻・胡麻油 スナッククラッカー	塩昆布・青海苔・焼き海苔 切干大根・カット若布 コーン缶詰粒・苺ジャム
16 ・ 29	金 ・ 木	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 胡麻油・煎り胡麻	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・筍水煮・緑豆もやし キャベツ・カット若布・コーン缶詰粒 オレンジジュース・蜜柑缶詰 粉寒天
20	火	五目御飯 味噌汁	クラッカー 蜜柑缶 牛乳	うるち米・油揚げ 赤色辛味噌・普通牛乳	スナッククラッカー	人参・筍水煮・じゃが芋 キャベツ・榎・苺ジャム 蜜柑缶詰
21	水	ごはん タンドリーチキン ラトウイユ	誕生会ココアプリン 牛乳	鶏肉・プレーンヨーグルト 調整豆乳・ベーコン ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 三温糖	茄子・トマト・玉葱 ズッキーニ・黄ピーマン・角寒天
23	金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・お菓子	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・果物 トマトケチャップ





8月ほけんだより



徳重清涼保育園

夏真っ盛りです。水遊びや泥遊び、虫取りなど、夏ならではの遊びを満喫するこどもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。ただし、危険な暑さの時には大人が対処して、安全に楽しい夏を過ごしてください。

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒をよびかけるものです。熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)

熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、一時的に暑熱から避難するために市が指定した施設です。「熱中症特別警戒アラート」が発表された時など、暑さをしのげる場所として一般に開放します。役所や保健センター、地域の薬局などが該当しますので、開放しているかどうか確認して有効活用しましょう。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中、口の周りに水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、肘の内側や膝、首まわり、お尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。酸っぱい物、しょっぱい物はしみて食べられないことがあります。