

# 7月 園だより

徳重清凉保育園



1	水	安全生活指導
2	木	体操教室
3	金	プラネタリウム (紫陽花組)
4	土	夏祭り (13時降園)
5	日	
6	月	水遊び開始 絵画教室
7	火	七夕会
8	水	英語教室
9	木	体操教室 (董組・幼)
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	避難訓練
15	水	英語教室
16	木	体操教室
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	おじやま虫キャラバン
22	水	英語教室
23	木	海の日 
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	誕生会
29	水	英語教室
30	木	体操教室 (董組・幼)
31	金	



梅雨の合間に顔を出す太陽に、夏の訪れを感じます。園庭の朝顔は朝の光を浴びてつるが高く伸びはじめています。

今月から水遊びが始まり、夏祭りや七夕会などの楽しい行事も盛りだくさんです。

引き続きコロナの感染拡大防止に日々務めながら子ども達と元気に過ごしていきたいと思ひます。



## お知らせ

内科検診の結果について

再検査のお子様にはお声を掛けさせて頂きました。

その他のお子様は異常がありませんでした。



## お願い

### ●水遊び

※水遊びカードに朝の体温、健康状態、水遊びの可否を記入して下さい。記入がない場合は水遊びが出来ません。

●サンダルでの登園は危険防止の為、運動靴での登園をお願いします。

●髪の毛を結ぶゴムに付いている飾り(プラスチック製の物)は怪我に繋がる場合がありますので、結ぶ際は飾りのないヘアゴムをご使用下さい。



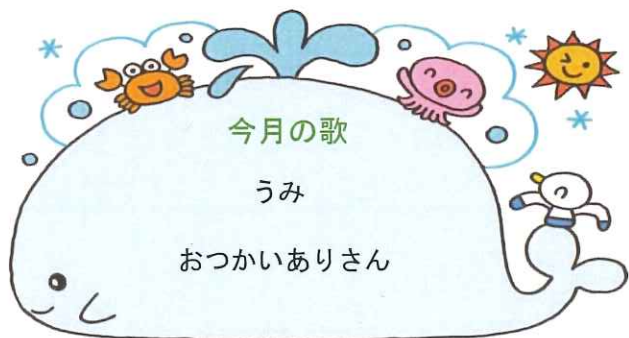
## 来月の予定

3日(月)～7日(金) 安全生活指導

18日(火) 避難訓練 (全クラス)

22日(土) デイキャンプ (紫陽花組)

25日(火) 誕生会







## 令和2年度 徳重清涼保育園

### 夏の食中毒に気を付けよう!

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111 など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。食品を取り扱うときは、食中毒予防の三原則:細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



### 食中毒対策メモ



☆ 山葵・生姜・みょうがといった薬味野菜の辛味成分や、葱・にんにく・玉葱に含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に積極的に取り入れたいですね。

☆ 食物繊維を多く含むきのこ類・豆類・海藻類や、乳酸菌が豊富なヨーグルト・納豆などは腸内環境を整え、細菌やウイルスから体を守る免疫機能の活動を高めてくれます。また、豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

☆ 水分補給のために持ってきて頂いている水筒も雑菌が繁殖しやすく、要注意です! 洗剤を使わず水で流しただけでは、水垢やカビなどは落ちません。ストローなど、直接口を付けて飲むタイプの水筒は特に雑菌が入りやすいので、毎日しっかり洗浄してください。

#### <水筒の洗い方>

1. ボトル内部は、洗剤を使って柔らかいスポンジで中までしっかり洗う  
(金ダワシは、内部を傷つけ、金属が溶け出る原因になるので避けましょう)
2. 中蓋キャップやストロー部分も毎回分解して洗う  
(難しい場合は、何日かに一回は、パッキンなども分解して酸素系漂白剤で付け置きするか、タッパーなどに洗剤と一緒に入れてシャバシャバ振り洗いをする)
3. 洗い終わった後は、しっかり乾燥させてから新しいお茶を入れましょう!



### 旬の食材 冬瓜(とうがん)

「冬瓜」は夏の野菜って知っていましたか?

夏に収穫したのもでも冬まで持つことから冬瓜は貯蔵性が高いといわれています。

冬瓜は、薄味でさっぱりとした食感のためこれからの暑い季節にぴったりな食材です。

また、ビタミンCも多く含まれているため美肌効果もあります。



★今月の行事★

7日(火)

七夕行事食

28日(火)

誕生会特別食

### ★厚揚げと冬瓜のそぼろ煮★

<材料>約 子ども2人と大人2人分

- 厚揚げ 300g
- 冬瓜 1/10個(200g)
- 鶏挽肉 60g
- 人参 1/3本
- 干し椎茸 2枚
- 鰹だし汁 1カップ弱
- 醤油 小さじ1と2/3



<作り方>

1. 厚揚げ・冬瓜は食べやすい大きさ、人参はいちょう切り、干し椎茸は戻して薄切りに切っておく。
2. 鍋で鶏挽肉を炒めて、色が変わったら干し椎茸、人参、冬瓜、厚揚げ、だし汁と調味料を加える。
3. 野菜が柔らかくなるまで煮たら、できあがり!





2020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 ・ 17	水 ・ 金	豚丼 トマトと若布のサラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ トマト・きゅうり・乾わかめ キャベツ・青ピーマン・にんじん
2 16 30	木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン
3 ・ 15	金 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖	りよくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
4 ・ 18	土	じゃじゃ麺 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・豆みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・すりごま ごま油・片栗粉・食パン	たまねぎ・干しいたけ・きゅうり りよくとうもやし・トマト・果物 いちごジャム
6 ・ 20	月	ごはん 鰯のおろし煮 冬瓜サラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	だいこん・にんじん・とうがん きゅうり・パインアップル缶詰
7	火	しそひじきごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 ぶたひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・そうめん タブレット	ひじき・梅びしお・たまねぎ 干しいたけ・にんじん・とうがん オクラ・ヤングコーン・各寒天 りんごジュース・パインアップル缶詰
8 ・ 27	水 ・ 月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・にんじん・干しいたけ きゅうり・りよくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
9 ・ 22	木 ・ 水	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 果物 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 三温糖・かりんとう(黒)	にんじん・たまねぎ・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
10 ・ 31	金	タツカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 黒砂糖・すりごま・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干し大根・トマト さやいんげん
11 ・ 25	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマト・キャベツ・コーン缶詰
13 ・ 29	月 ・ 水	ごはん 鰯の味醂焼き ひじきと大豆の炒め煮	セサミトースト 牛乳	まがれい・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン ソフトマーガリン・すりごま	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
14	火	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのコンコンサラダ	水羊羹 牛乳	若鶏むね・油揚げ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん 干しいたけ・ひじき・キャベツ りよくとうもやし・角寒天
21	火	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・豆みそ・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 精白米・いりごま	たまねぎ・にんじん さやいんげん オクラ・キャベツ
28	火	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 べにばないんげん ひよこまめ・ゆでえんどう ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・カレールウ 調合油・カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル缶詰





## 7月 保健だより

徳重清涼保育園

さあ、夏も本番です。ただでさえ暑くて夏バテや脱水が心配な季節ですが、ヘルパンギーナなど夏風邪といわれるものは、発熱やのど・口内に痛みが出て食欲が落ち、水分が摂りにくくなって脱水を起こす危険が高まります。栄養・睡眠・規則正しい生活習慣に気を付けて元気に過ごしたいですね。

## 夏の風邪

ウイルスが気になる昨今ですが、保育園でよくみられる三大夏風邪もウイルスによるものです。髄膜炎などまれに合併症が現れることもありますので、どんな特徴があるのか知って早めの受診を心掛けましょう。

### ① 手足口病

口の中、手足等に潰瘍性もしくは水疱性の発疹が現れる。発熱はないことも。

### ② プール熱（咽頭結膜炎）

のどが真っ赤になったり、目やにがたくさんでる。高熱がやすい。

### ③ ヘルパンギーナ

のどが真っ赤になり、口内炎や口蓋垂（のどちんこ）に水疱ができる。高熱がやすい。

## ★アタマジラミってどんなもの？★

保育園や小学校などであつという間に広がって問題になりやすいものの一つに「アタマジラミ」があります。人の頭に寄生し吸血してかゆみをおこします。一匹が1日で3～10個の卵を産むため、一ヶ月で300個ほどの卵が産まれます。放置しておく、かきこわして頭皮に細菌感染症をおこすことも。ただ、不衛生だとうつるというわけではありませんので誤解のないようお願いします。大人にも寄生しますよ。髪から髪へ直接移動したり、プールの水にぶかぶか漂って移動したり、タオルやブラシを共用することでうつります。子ども達は頭をくっつけて遊ぶため広がりやすいようです。みつけたら大人が短期集中で専用のシャンプーや専用の梳き櫛による対策をとることがとても大切です。ご家庭での対策がなにより重要なのでご協力をお願い致します。

**対処法について** 病院では薬の処方はなく、薬局やインターネットなどで専用シャンプーや専用のくしを購入して対処します。専用シャンプーは成虫には効きますが、卵には効きません。成虫は頭から離れても2～3日は生きています。8日前後で孵化するので卵が一つでも残っていると再発します。卵はシャンプーですべりを良くして髪の根元から梳いて髪から引きはがし、一回梳くたびに櫛を洗って卵が再び髪に残らないようにしましょう。ヘアスタイルを丸坊主にすると成虫も卵も一度に排除できます。

## 内科・歯科検診

6月に行いました内科の結果は再検が必要なお子様にはお声をかけさせていただきました。歯科検診に関しましても治療が必要なお子様には書類をお渡しします。

## 💧水分はこまめに💧

熱中症の予防には一度に大量の水分をとるよりも、15～30分に一度、100～200cc程度の水分を摂ると良いですよ。外出のお供には水筒を忘れずに！

