



8月 園だより

徳重清涼保育園

1	土		
2	日		
3	月	安全生活指導週 絵画教室	
4	火		
5	水		英語教室
6	木		体操教室
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	山の日	
11	火		
12	水		
13	木	就労証明書が必要です。	
14	金	就労証明書が必要です。	
15	土	就労証明書が必要です。	
16	日		
17	月		絵画教室
18	火	避難訓練	
19	水		
20	木	体操教室 (堇・幼児組)	
21	金		
22	土	デイキャンプ (13時降園) 紫陽花組のみ 12時降園	
23	日		
24	月	音楽教室・絵画教室	
25	火	誕生会	
26	水	英語教室	
27	木	体操教室 (堇・幼児組)	
28	金		
29	土		
30	日		
31	月	音楽教室・絵画教室	



いよいよ、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。

先月は雨が降って、水遊びがあまり出来ませんでした。今月はたくさん水遊び出来るといいなと思っています。

また、夏に負けないように、しっかり水分補給と休息をとって、元気いっぱい過ごしたいと思っています。



お願い

〇暑くなってきましたので、水分補給を十分行っていきなと思います。水筒のお茶は水出しではなく、一度沸騰した麦茶等を入れてください。

また、ジュース等は禁止となっております。

なお、衛生面を考えて家庭用の塩素系の漂白剤(ミルトン、キッチンハイター等)で週一回程度、水筒の消毒をお願い致します。

〇検温表には体温の横に戸外遊び、水遊びの〇・×を必ずご記入下さい。

また、髪の長いお子様は髪を結ぶようお願い致します。

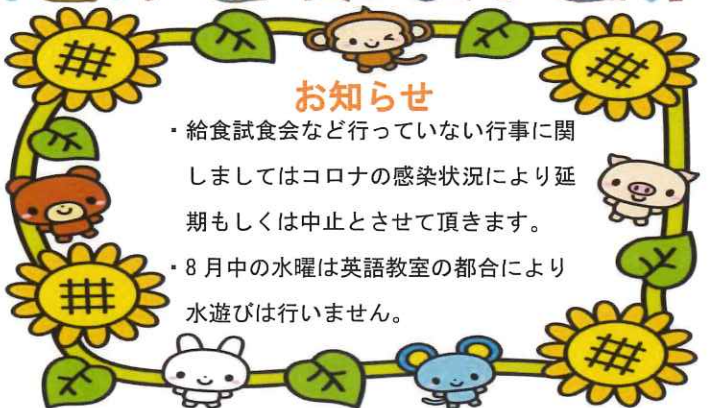


お知らせ

・給食試食会など行っていない行事に關

しましてはコロナの感染状況により延期もしくは中止とさせていただきます。

・8月中の水曜は英語教室の都合により水遊びは行いません。



来月の予定

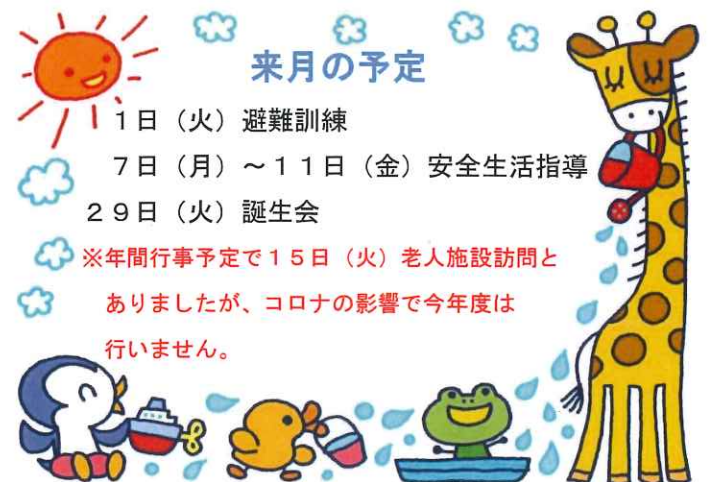
1日(火) 避難訓練

7日(月) ~ 11日(金) 安全生活指導

29日(火) 誕生会

※年間行事予定で15日(火) 老人施設訪問と

ありましたが、コロナの影響で今年度は行いません。



今月の歌

アイアイ

手のひらを太陽に





令和2年度 徳重清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、「ご飯を食べるのに時間がかかるな・・・」「すぐ疲れたと言う」「お部屋でダラダラとしている」などの様子が見られたら、夏バテのサインかもしれません。夏バテは早めのケアが大切です。バランスのよい食事、しっかりとした睡眠、適度に体を動かして汗をかくことを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす食事ポイント!

なんでも食べて夏バテ知らず

食欲がない時に、つい「素麺だけでいいか」などと主食だけになりがちですが、肉・魚・卵・野菜などをトッピングし、できるだけ様々な食品を食べるよう心がけましょう。

つめたい物は、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、体を冷やし過ぎたり、胃腸の働きを弱めて夏バテになりやすくなってしまいます。

のみものはこまめに

熱中症や脱水にならないよう、お茶や水などでしっかり水分補給をしましょう。

しょくよく(食欲)を増す工夫

麺類など食べやすい物や、カレー粉、香味野菜(生姜・にんにく)、酸味(レモン・酢)など食欲をそそるものを上手く組み合わせてみるといいですね。

よく噛んで食べる

よく噛んで食べるとお腹によいだけでなく、栄養をしっかり消化吸収することができ、免疫力もアップします。

くだもの、やさいをたっぷり摂る

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜や果物は、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルや、水分・ビタミンを多く含むため、熱中症対策にもピッタリです。

じかんで決めて、1日3食

早寝早起きで生活リズムを整え、朝・昼・晩と1日3食食べることが大切です。

ポンキンスープってなあに?

ポンキンスープとは「かぼちゃ・じゃが芋・豚ひき肉」のスープをいいます。

名前の由来は、ポテトのポ、トン(豚)のン、パンプキンのキンからきているそうです。

園で提供するスープには、ちくわも入っているため具沢山になっています。

かぼちゃはビタミン類が豊富ため、免疫力 up や夏バテ防止に効果があるためこれからの季節におすすめの食材です。

☆今月の予定☆

22日(土)
テイクアウト

25日(火)
誕生会特別食

ポンキンスープ

〈材料〉大人2人・子ども2人分

- | | | | |
|------|------------|-------|--------------|
| ・鶏挽肉 | 50g | ・人参 | 65g(1/3本) |
| ・竹輪 | 35g(2本) | ・じゃが芋 | 140g(1個) |
| ・南瓜 | 180g(1/6個) | ・浅葱 | 15g(約3本) |
| ・玉葱 | 100g(1/2個) | ・昆布だし | 500ml |
| | | ・塩 | 1.5g(小さじ1/4) |

〈作り方〉

- ① 南瓜はやや大きめの一口大、玉葱は薄切り、人参はいちょう切り、じゃが芋はさいの目、浅葱は小口切り、竹輪は輪切りにする。
- ② お鍋で鶏挽肉を炒め、火が通ったら、昆布だし・南瓜・玉葱・人参を入れて煮る。
- ③ 南瓜が柔らかくなったら、じゃが芋を加えてさらに煮る。
- ④ じゃが芋に火が通ったら、浅葱・竹輪・塩を加えてできあがり!





2020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	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ・食パン	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・にんじん コーン缶詰粒・いちごジャム チンゲンサイ
3 ・ 17	月	ごはん 鰹の利休焼き 高野豆腐の含め煮	みたらし五平餅 牛乳	あじ・赤色辛みそ きな粉・普通牛乳 凍り豆腐	精白米・いりごま・三温糖 ・片栗粉	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
4 18 ・ 31	火 ・ 月	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたもも・調整豆乳・きな粉 ・納豆 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 三温糖・くず粉	にんじん・干しいたけ・とうが ん オクラ・キャベツ コーン缶詰粒
5 ・ 9	水	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	じゃこチーズ トースト 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節・ しらす干し・プロセスチー ズ 普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・ 食パン	りよくとうもやし・にんじん チンゲンサイ・きくらげ・キャベツ モロヘイヤ・焼きのり
6 ・ 20	木	食パン ボンキンスープ ヨーグルト	かりんとう 果物 牛乳	鶏ひき肉・焼き竹輪 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも かりんとう	くりかぼちゃ・たまねぎ あさつき・果物 にんじん
7 ・ 21	金	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	南瓜のお焼き 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 いりごま	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 りよくとうもやし・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒
8 ・ 22	土	ねばとろ素麺 小魚スナック バナナ	黄粉サンド 牛乳	納豆・しらす干し・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・なめこ・焼きのり バナナ
11 ・ 24	火 ・ 月	ビビンバ 南瓜サラダ	桃のケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨネーズ・薄 力粉・調合油	だいずもやし・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・白桃缶
12 ・ 30	水	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	フルーツポンチ 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	にんじん・葉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
13 ・ 27	木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも せんべい	たまねぎ・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・果物 メロン・トマトケチャップ
14 ・ 28	金	ごはん 鮭のカレーピカタ風 胡瓜のゆかり和え	マカロニ黄粉 とうもろこし 牛乳	さけ・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・三温糖	きゅうり・りよくとうもやし・コーン 缶詰粒・梅びしお
15	土	梅じゃこ炒飯 春雨スープ	クラッカー スティックゼ リー 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ・スナッ ククラッカー・オレンジゼ リー	梅干し調味漬・青ピーマン にんじん・カットわかめ コーン缶詰粒
25	火	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・プレーンヨーグルト ベーコン・ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 カステラ	なす・トマト・たまねぎ ズッキーニ・黄ピーマン・ぶどう



8月 保健だより

徳重清涼保育園

まだまだ暑い日が続いています。熱中症も怖いけれど、冷房の使い過ぎや冷たい物の摂りすぎで体調を崩すこともあります。乳幼児は身体も小さく、体温調節機能もまだまだ未熟ですから、大人が快適な温度や湿度が子ども達にも適切とは限りません。顔色や機嫌が悪くないか、食事や排便にいつもと違う点はないかなど良く見て楽しい夏を過ごしていきましょう。



8月7日は鼻の日

鼻血はどうやって止める??

鼻血は主に、左右の鼻をわけているしきりの粘膜から出ます。特に鼻の入り口から約1cm入ったところは、血管が網の目状になり表面に浮き出ているので、出血しやすいのです。鼻血は、鼻をかんだ時におきやすいのですが突然出ることもあります。鼻炎やアレルギー性鼻炎、鼻の中に傷があると、鼻がかゆくていじるために鼻血が出やすくなります。副鼻腔炎や、鼻中隔湾曲症なども鼻血の原因になります。血を止めるための原則は、出血している場所を押さえて止める圧迫止血法です。小鼻を中心に鼻全体を親指と人差し指で約10分間しっかり押さえてください。のどにまわった血は飲みこまないで、外に出すようにします。顔を上向きにすると、血がのどに流れて咳こんだり、飲みこんで気持ちが悪くなることもあるので、顔はやや下を向いておくといいですね。

暑さ指数(WBGT)とは?

「暑さ指数」ってご存じですか?暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。つまり、同じ気温でも湿度が高いほど熱中症になりやすいし、同じ気温でも日陰にいるよりも日光が照りつける状態にいる方が熱中症になりやすいのです。ちなみに、暑さ指数(WBGT)が28°C以上になると熱中症で救急搬送される患者が著しく増加することが知られています。気温だけを気にするのではなく、湿度や日射も考慮して熱中症対策していきましょう!

水いぼ(伝染性軟属腫)

水いぼの大きさはゴマ粒から米粒の半分くらい。治療の基本はピンセットなどで摘んで取ってしまう事です。その際に痛みを伴う事や、自然に治ってしまう子供もいることから医師によっては放置してかまわないと考える人もいます。しかし、皮膚の弱い子は掻きこわしてウイルスがいぼの中からでて急激に増殖したり、兄弟や友達にもうつることがあります。今は麻酔のテープを使う事でかなり痛みを抑えることが出来ます。数が少ないうちでしたら、子どもの負担も少なく済みますので、水いぼを見つけたら早めの対処をおすすめします。