



7月 園だより

徳重清凉保育園

1	木	体操教室(堇・幼児)
2	金	音楽教室(幼児)
3	土	
4	日	
5	月	安全生活指導週 絵画教室
6	火	
7	水	七夕会
8	木	体操教室(幼児)
9	金	音楽教室(幼児)
10	土	夏祭り(13時降園)
11	日	
12	月	水遊び開始 絵画教室
13	火	避難訓練
14	水	英語教室
15	木	体操教室(堇・幼児)
16	金	音楽教室
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	体操教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	誕生会
28	水	英語教室
29	木	
30	金	
31	土	



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じています。園庭で鉄棒や夏の虫探しに夢中になる子ども達は暑さに負けず水分補給を取りながら戸外遊びを楽しんでいます。今月から水遊びが始まり子ども達はワクワクした様子です。これからの季節、体調管理に十分気を付けこまめな水分補給を取りながら過ごしていきたいと思います。



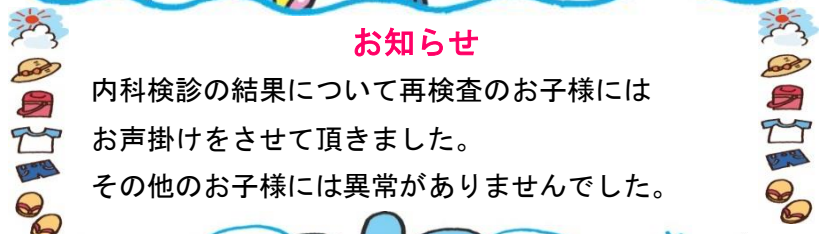
お願い

- 髪の毛の長い人は髪を縛ってきてください。
- 爪は安全の為、短く切り揃えて下さい。
- 幼児クラスの持ち物のリュックには目印用としてのキーホルダー等は1つにしてください。
- お家から持ってきた園でのお手紙のやり取りは「もらった」・「もらってない」などのトラブルになりますのでまだ行うことはしていません。ご理解のほど宜しくお願い致します。
- 水遊びの欄に○×のご記入が無い場合には水遊びが出来ませんので必ず記入をしてください。
- 保育園の閉園時間は19時です。遅れないようにお願いします。



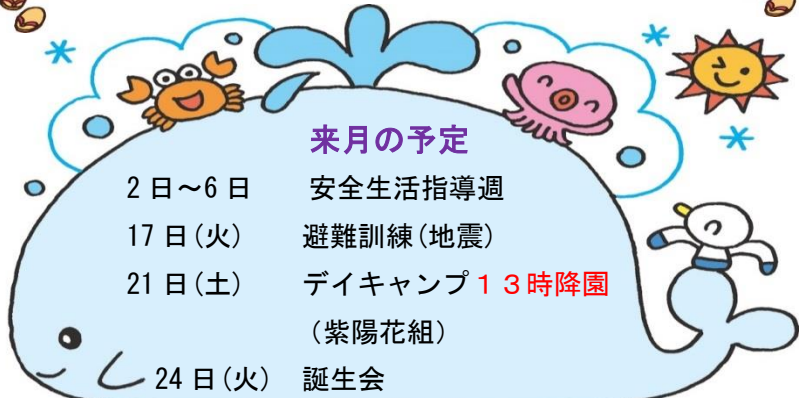
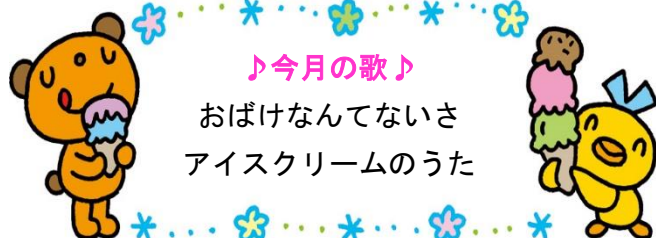
お知らせ

内科検診の結果について再検査のお子様にはお声掛けをさせて頂きました。その他のお子様には異常がありませんでした。



来月の予定

- 2日～6日 安全生活指導週
- 17日(火) 避難訓練(地震)
- 21日(土) デイキャンプ13時降園(紫陽花組)
- 24日(火) 誕生会





2021年度 徳重清涼保育園



日々の食事で、『旬』の食材を意識していますか？四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことができます。昔から『初物を食べると長生きする』『縁起がいい』などともいわれ、旬のものを食べるといいことがたくさんあります。

○美味しくて栄養価が高い！



旬のものは最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期です。そんな旬の時期にとれたものは味も良く栄養価も高いのです。旬のものと同じものものでは2倍以上も栄養価が違うものもあります。

○値段が安い！

たくさん出回るため、価格も旬でない時期に比べ安くなります。



○その時期の体が喜ぶ！

旬の食材には、その時期の体が必要としている成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やしたり、疲労回復の効果があるものが多く、反対に冬が旬の根菜類には体を温める効果があるといわれています。

○季節を楽しめる！



旬の食材を食べることで、季節が巡る喜びを感じることができます。それぞれの四季を感じながら、旬の味覚を楽しみましょう♪



夏が旬の食材 おすすめの食べ合わせ



ゴーヤ + 豚肉

夏バテ予防

モロヘイヤ + きのこと

カルシウムの吸収がよくなり、骨や歯を丈夫にします。

トマト + 油

リコピンの吸収がよくなり、美肌効果がアップ！

タコ + 枝豆

高血圧予防

旬の食材

オクラ



「ネバネバ野菜」の代表とも言える

オクラはビタミンやカルシウムが多く含まれています。

鞘を切った時のネバネバはペクチンと呼ばれる成分で胃の粘膜を保護したり、糖の吸収を抑えたりする効果があります。

夏が旬のネバネバ野菜を食べて夏バテを予防しましょう！

★今月の予定★

7日(水)

七夕特別メニュー

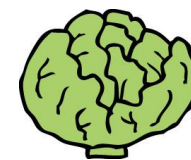
27日(火)

誕生会特別メニュー

オクラのおかか和え

<材料> 約 大人2人・子ども2人分

- オクラ 60g(4~5本)
- キャベツ 180g(約1/4玉)
- 鰹節 3g
- 醤油 小さじ1と1/2



<作り方>

1. オクラは色よく茹でて小口切りにしておく。
2. キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。
3. 全ての材料を合わせ、鰹節と醤油で和えたらできあがり！



2021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 ・ 12	木 ・ 月	ごはん 鰯のおろし煮 トマトと若布のサラダ	びわケーキ 牛乳	鰯・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	大根・トマト・胡瓜・乾若布 びわ
2 ・ 16	金	豚丼 冬瓜サラダ	焼きそば 牛乳	豚もも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・白滝・三温糖 すり胡麻・中華麺	玉葱・人参・えのきたけ 冬瓜・胡瓜・乾若布 キャベツ・青ピーマン・人参
3 17 31	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 ウイナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃが芋 食パン・三温糖 コーンスターチ	玉葱・青ピーマン・人参 トマト・キャベツ・コーン缶詰
5 ・ 26	月	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・すり胡麻	ひじき・牛蒡・人参 鞘隠元・干し椎茸
6 ・ 30	火 ・ 金	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	若鶏胸・豆味噌 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖 黒砂糖・すり胡麻・片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 蕪・切干し大根・トマト 鞘隠元
7	水	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・ そうめん・ラムネ・三温糖	枝豆・コーン缶詰・人参・冬瓜・オクラ ヤングコーン・角寒天 りんごジュース・黄桃缶詰
8 ・ 21	木 ・ 水	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウイナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・食パン・じゃ が芋・お菓子	人参・玉葱・青ピーマン・果物
9 ・ 19	金 ・ 月	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・豚もも・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖	緑豆もやし・蕪・キャベツ 人参・栗南瓜 刻み昆布・蜜柑缶詰・バナナ 桃缶詰・パインアップル缶詰
10 ・ 24	土	じゃじゃ麺 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	豚挽き・豆味噌・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・すり胡麻 胡麻油・片栗粉・食パン	玉葱・干し椎茸・胡瓜 緑豆もやし・トマト・果物 苺ジャム
13	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	若鶏胸・油揚げ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	大根・人参 干し椎茸・乾ひじき・キャベツ 緑豆もやし・角寒天
14 ・ 29	水 ・ 木	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・鶏挽き肉 ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	冬瓜・人参・干し椎茸 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布・玉葱・青ピーマン トマトケチャップ
15 ・ 28	木 ・ 水	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚もも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・食パン・じゃ が芋・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
20	火	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨 煮 オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	豚もも・豆味噌・削り節 普通牛乳・薩摩揚げ	精白米・じゃが芋 三温糖・白滝 精白米・いり胡麻	玉葱・人参・鞘隠元 オクラ・キャベツ
27	火	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚もも・大豆水煮缶詰・べに ばな隠元 ひよこ豆・茹でえんどう ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・カレールウ オリーブ油・カステラ	栗南瓜・玉葱・なす 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

徳重清凉保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



プールの事前準備



- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時はプールに入れません。

- ・発熱がある。前日に発熱していた。
- ・下痢をしている。
- ・薬を飲んでいる。
- ・咳や鼻水が出ている。(気管支拡張剤のテープを貼っている)
- ・頭ジラミがいる
- ・湿疹や傷がじくじくしている時(水いぼ、とびひ)
- ・目(結膜炎)、耳(外中耳炎)の病気がある。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎



目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

正しく体温を計ろう



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、脇をきちんと閉じる