



8月 園だより

徳重清涼保育園

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

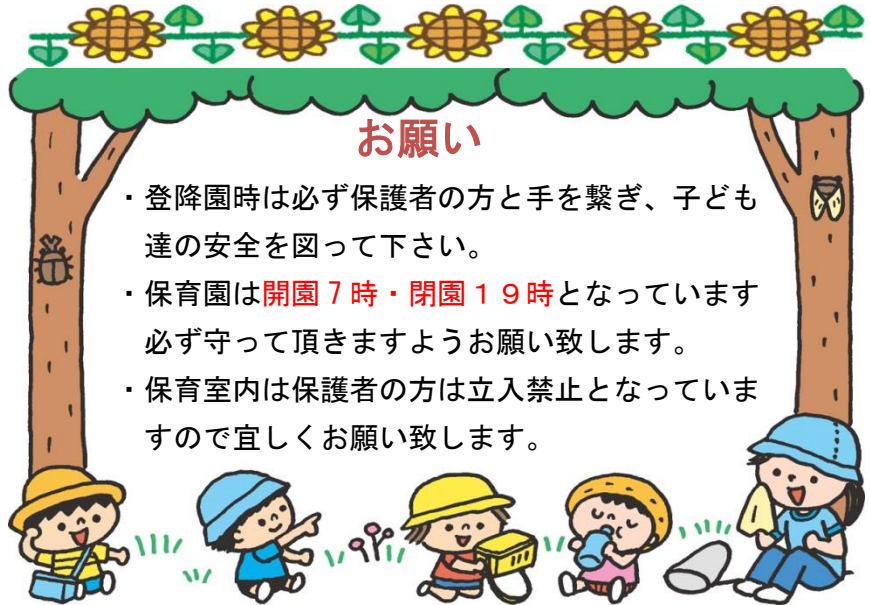


梅雨が明け、夏らしい季節となりました。

子ども達は暑さに負けず元気いっぱい過ごしています。

先月から始まった水遊びではテラスから子ども達の楽しそうな声がたくさん聞こえ、水に触れる心地よさをお友達や保育士と一緒に感じながら夏を満喫しています。

まだまだ暑さが厳しい日が続きますが、体調管理に気を付けて楽しく過ごしていきます！



お願い

- ・登降園時は必ず保護者の方と手を繋ぎ、子ども達の安全を図って下さい。
- ・保育園は開園7時・閉園19時となっています必ず守って頂きますようお願い致します。
- ・保育室内は保護者の方は立入禁止となっていますので宜しくお願い致します。

お知らせ

- ・21日(土)は紫陽花組がデイキャンプを行います。土曜日保育の人は13:00降園となりますので宜しくお願い致します。
- ・9月に予定していました桜組試食会は延期とさせていただきます。



来月の予定

- 1日(水) 避難訓練
- 6日~10日 安全生活指導週
- 28日(火) 誕生会

♪今月の歌♪

- ・うみ
- ・アイアイ





令和3年度 徳重清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことも多いと思います。その生活を続けているとすぐ「疲れた」と言ったり「お部屋でダラダラとしている」などの様子が見られるようになります。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。

夏バテの予防方法

①室温を適温にしましょう

冷房の効いた室内と、外の気温との差が激しいと十分に体温調節ができずに体力を消耗してしまいます。外気との温度差は5℃以内にしましょう。

②水分を上手に補給しましょう

水分が不足すると脱水症状を起こし危険です。喉が乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。(遊びの前後や入浴後など)主に麦茶、白湯などが良く、ジュースや炭酸飲料などは夏バテの原因になったりするため控えましょう。

③生活リズムを整える

夏は日中が長くなりつい夜更かしをしがちになります。そのため体内時計が狂い体調を壊しやすくなります。規則正しい生活で夏バテしにくい体を作りましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事の量が落ちますが、そればかりではスタミナ不足が心配です。

スタミナをつけるために、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・B2などの栄養素を含む食事(豚肉、卵、うなぎ、枝豆、モロヘイヤなど)を意識して食事に取り入れましょう。



旬の食材 きゅうり

夏野菜の仲間「胡瓜」には水分が96%も含まれています。

夏バテ・のぼせ緩和水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用のある胡瓜は体内にこもった熱の排出を促す効果に優れています。

園でも次々に収穫出来ています。

胡瓜をメニューに取り入れて夏を乗り切りましょう。



★今月の予定★

21日(土)
デイキャンプ

24日(火)
誕生日特別食



トマトのじゃこサラダ

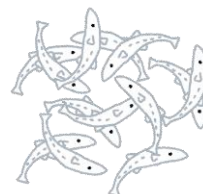


<材料> 約子ども2人と大人2人分

<作り方>

トマト	100g
切干大根	20g
(もやし)	150g
胡瓜	35g
しらす干し	35g
サラダ油	大さじ 1/2
醤油	小さじ1
酢	小さじ1

1. トマトは、さいの目、切干大根は戻して2~3cm長さ(もやしは2~3cm 長さ)に切る。
2. 切干大根(もやし)はさっと茹でて水気を搾っておく。
3. フライパンに油を敷いて熱し、しらす干しを炒める。
4. トマト・切干大根(もやし)・しらす干しを調味料で和えて出来上がり!



※今月は切干大根を使用しましたが、もやしやキャベツなど他の野菜でも作ってみてください。



2021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
2 ・ 19	月 ・ 木	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	クラッカーサ ンド とうもろこし 牛乳	生揚げ・豚もも・削り節 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ 調合油・スナッククラッ カー	人参・玉葱・乾しいたけ・青ピー マン・トマトケチャップ・キャベ ツ・モロヘイヤ・いちごジャム・ス イートコーン
3 ・ 18	火 ・ 水	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウイナーソーセージ・大 豆・ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・コーン缶 詰・キャベツ・果物
4 ・ 17	水 ・ 火	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	豚もも・調整豆乳・黄粉・納 豆 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・グラ ニュー糖 三温糖・くず粉	人参・干し椎茸・冬瓜 オクラ・ キャベツ・コーン缶詰粒
5 ・ 23	木 ・ 月	ごはん 鰯のトマトソース煮 胡瓜のゆかり和え	メロンパン風 トースト 牛乳	まがれい・普通牛乳	精白米・食パン・ソフト マーガリン・グラニュー糖・ 三温糖	トマトダイズ缶詰・トマトケチャッ プ・玉葱・ぶなしめじ・青ピーマ ン・人参・胡瓜・緑豆もやし・梅 びしお
6 ・ 20	金	青椒肉絲丼 竹輪のずんだ和え	南瓜のお焼き 牛乳	豚もも・普通牛乳・焼き竹 輪	精白米・片栗粉・ごま油 煎り胡麻	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 緑豆もやし・キャベツ カット若布・コーン缶詰粒・枝豆
7 ・ 21	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・人参・コーン缶詰粒・ いちごジャム・青梗菜
10 ・ 31	火	ごはん ゴーヤチャンプル キャベツと若布のサラ ダ	みたらし五平 餅 牛乳	豚かた・木綿豆腐・鶏卵・ 削り節・普通牛乳	精白米・煎り胡麻・三温 糖・片栗粉	にがうり・緑豆もやし・人参・キャ ベツ・カット若布・コーン缶詰
11 ・ 26	水 ・ 木	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	フルーツあん みつ 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・ グラニュー糖・甘納豆	人参・葉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜・蜜柑缶詰 桃缶詰・パインアップル缶詰 角寒天
12 ・ 25	木 ・ 水	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏胸・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・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
13 ・ 27	金	ビビンバ 南瓜サラダ	桃のケーキ 牛乳	豚挽肉・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・鞠隠元・白桃 缶
14 ・ 28	土	ねばとろ素麺 小魚スナック 果物	黄粉サンド 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し・ 黄粉・調整豆乳・普通牛乳	素麺・食パン・三温糖	オクラ・なめこ・焼きのり 果物
16 ・ 30	月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 切干し大根の煮物	マカロニ黄粉 牛乳	鮭・黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・三温糖・マヨ ネーズ	切干し大根・人参・乾しいたけ・ 鞠隠元
24 ・ 火	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	茄子・トマト・玉葱 ズッキーニ・黄ピーマン・果物





8月ほけんだより

徳重清凉保育園



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多と思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



～冷え過ぎ注意～
夜間や、お昼寝の時の寝冷えに気をつけましょう。クーラーや扇風機のタイマーなどを利用し、タオルケットなど掛けるのもいいですね。



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は暑く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいこと、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいことから、熱中症にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、通気性に優れた衣服を選びましょう。
- 大量の汗をかいたときの水分補給は電解質の入っているものが望ましいです。

