



徳重清涼保育園

1	金	体操教室(幼児)
2	土	
3	日	
4	月	安全生活指導週 絵画教室
5	火	
6	水	
7	木	七夕会 
8	金	体操教室(董・幼児)
9	土	夏祭り(夏祭り準備のため13時まで保育)
10	日	
11	月	絵画教室
12	火	水遊び開始
13	水	英語教室
14	木	
15	金	避難訓練 体操教室(幼児)
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	英語教室 
21	木	
22	金	体操教室(董・幼児)
23	土	
24	日	
25	月	絵画教室
26	火	誕生会
27	水	英語教室
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



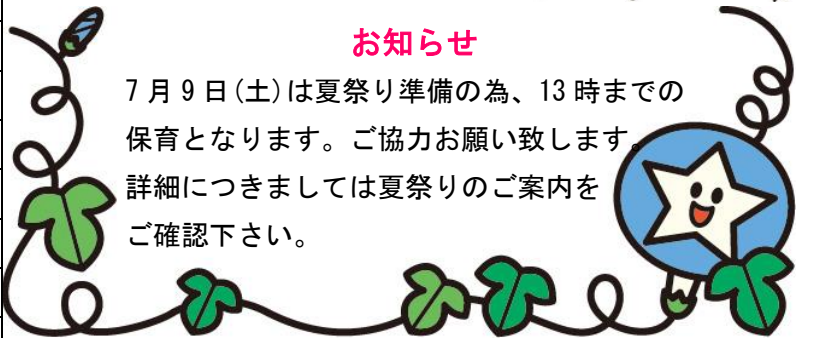
日に日に暑さが増してきて、いよいよ夏本番です。園庭で虫探しや鬼ごっこなど元気に遊ぶ子どもたちの額には汗がキラリと輝いています。

この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に過ごしていきたいと思います。



お知らせ

7月9日(土)は夏祭り準備の為、13時までの保育となります。ご協力お願い致します。詳細につきましては夏祭りのご案内をご確認下さい。



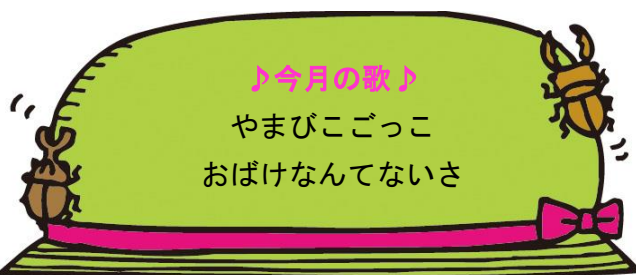
お願い

- 7月12日(火)から水遊びが始まります。
- 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。
- 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。



来月の予定

- 1日～5日 安全生活指導週
 - 8日(月) 避難訓練(地震)
 - 20日(土) デイキャンプ保育13:00まで(紫陽花組)
 - 23日(火) 誕生会
- ※状況により変更になる場合もございます。





給食だより



2022年度 徳重清涼保育園

夏野菜で元気な体作りをしよう！

7月に入り暑さが本格的になってきました。連日暑い日が続いていて夏バテで食欲も低下気味です。そんな暑い時期には栄養たっぷりの夏野菜が必須です。この時期に必要な栄養がたくさん含まれています。夏野菜の多くは、水分やカリウムを豊富に含んでいるため、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

熱中症対策としても効果的な食材を日々の食事に取り入れて、暑さに負けない体をつくりましょう！



トマト

トマトの赤い成分リコピンには抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。

ナス

カリウムや食物繊維が豊富です。病気の元となる活性酸素を体内から排出してくれる抗酸化作用を発揮します。

ゴーヤ

独特な苦味には胃液を分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。

きゅうり

きゅうりには体力回復にピッタリのビタミン C や体温上昇を抑えるカリウムなどが含まれています

オクラ

ネバネバのもとムチンは弱った胃を保護してくれたり糖尿病を予防してくれたりします。



旬の食材 トマト



これから旬のトマトにはたくさんの栄養素があります。

その中でも、「リコピン」という栄養素は美肌効果がありこれから紫外線が強くなる季節には特に嬉しい栄養素になります。

リコピンを効率よく摂取するにはオリーブオイル等とサラダにしたり、トマトジュースとして朝に摂取するのがおすすめです。

★今月の予定★

7日(木)

七夕特別メニュー

26日(火)

誕生会特別メニュー

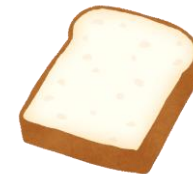


メロンパン風トースト



＜材料＞大人2人 子ども2人分

- ・食パン 3枚
- ・ソフトマーガリン 30g
- ・グラニュー糖 27g
- ・小麦粉 23g



- ① マーガリン、グラニュー糖、小麦粉をボウルに入れ混ぜる。
- ② 食パンに①で作った生地を塗り、メロンパン風に筋を入れてオーブンまたはトースターで焼き目がつくまで焼いてできあがり。

※ボウルで生地を作る際は、小麦粉は少しずつ入れながら固さを調節してください。

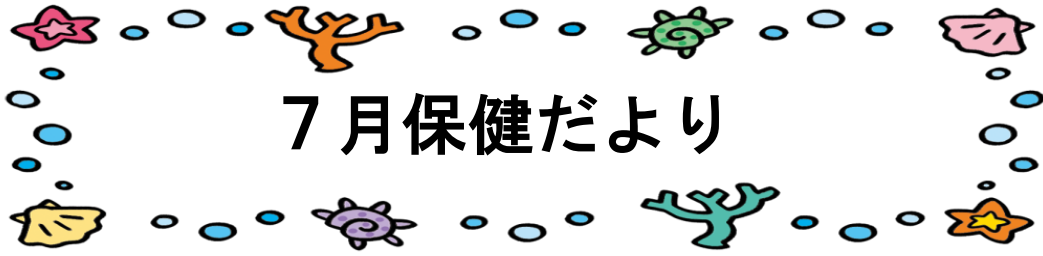


2022年度

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 ・ 14	金 ・ 木	ごはん ・ 肉じゃが オクラのおかか和え	水羊羹 牛乳	豚肉・削り節・こしあん 普通牛乳	精白米・じゃが芋・三温糖 白滝	玉葱・人参・鞘隠元 オクラ・キャベツ 角寒天
2 16 30	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	お菓子 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 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン トマト・キャベツ・コーン缶詰
4 ・ 19	月 ・ 火	豚丼 冬瓜サラダ	マカロニかりんとう 枝豆 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・白滝・三温糖 すり胡麻・マカロニ 調合油・黒砂糖	玉葱・人参・えのき茸 冬瓜・人参・胡瓜 枝豆
5 ・ 21	火 ・ 木	ごはん ・ 鰯のカレー揚げ トマトと豆腐のサラダ	パインケーキ 牛乳	鰯・木綿豆腐・削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・オリーブ油 薄力粉	トマト・乾若布・紫蘇の葉 パインアップル缶
6 ・ 22	水 ・ 金	食パン ・ パンプキンスープ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・大豆 普通牛乳・ヨーグルト	食パン・じゃが芋 お菓子	栗南瓜・玉葱・人参 コーン缶詰・果物
7	木	ごはん ・ 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉・鶏挽肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 素麺・ラムネ・三温糖	人参・冬瓜・オクラ ヤングコーン・角寒天 リンゴジュース・黄桃缶
8 ・ 20	金 ・ 水	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・乾椎茸 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
9 ・ 23	土	じゃじゃ麺 ・ 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚挽肉・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	玉葱・乾椎茸・胡瓜 緑豆もやし・トマト・果物
11 ・ 25	月	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	鶏肉・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
12 ・ 27	火 ・ 水	ごはん ・ 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	12日:スナックパン 27日:メロンパン風トースト 牛乳	鰯・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉 スナックパン	乾ひじき・牛蒡・人参 鞘隠元・乾椎茸
13 ・ 28	水 ・ 木	ロールパン ・ ポークビーンズ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・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
15 ・ 29	金	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・豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖	緑豆もやし・小松菜・キャベツ 人参・栗南瓜・刻み昆布 蜜柑缶・白桃缶 パインアップル缶・バナナ
26	火	夏野菜カレー 枝豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ じゃが芋・カステラ	栗南瓜・玉葱・茄子 青ピーマン・コーン缶詰 キャベツ・枝豆・人参 パインアップル缶





7月保健だより

徳重清涼保育園

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



室内の温度調節

室内においても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

