

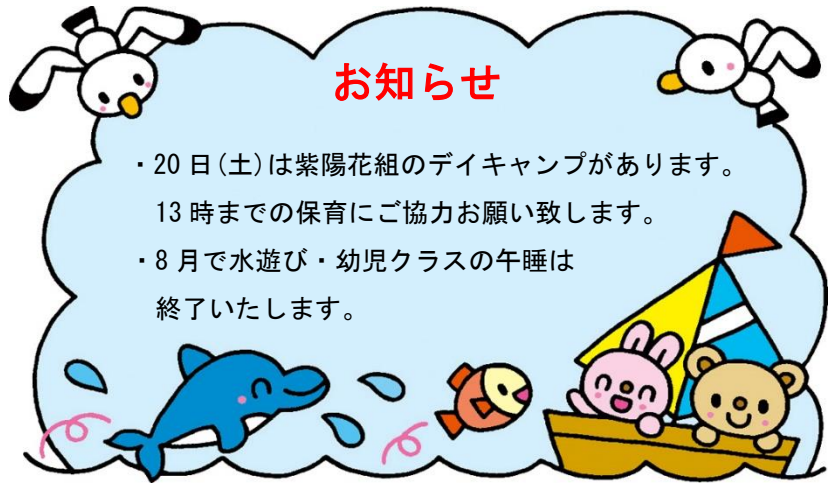


徳重清涼保育園

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



気持ちよく晴れ渡った青空に、照り付けるような日差しと共に夏がやってきました。蝉の鳴き声も一段と賑やかになりましたね。子ども達も元気いっぱい水遊びを楽しみ、「冷たくてきもちいいね!」と、嬉しそうな声が響いています。暑さによる体力消耗など、子ども達の体調も変化しやすい時期です。園でもこまめな健康観察など、体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思ひます。



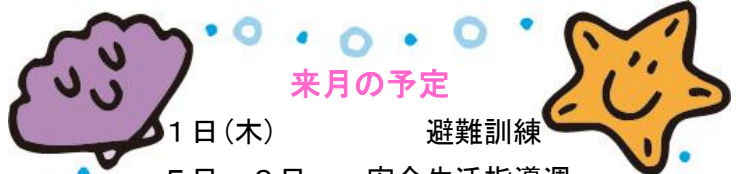
お知らせ

- ・20日(土)は紫陽花組のデイキャンプがあります。13時までの保育にご協力お願い致します。
- ・8月で水遊び・幼児クラスの午睡は終了いたします。



お願い

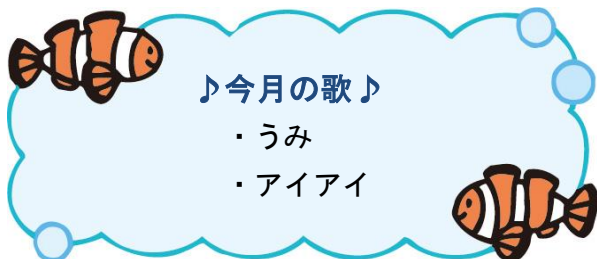
検温表の水遊び欄に○の記入がないと水遊びができません。記入を忘れずにお願いします。又、水遊び用の衣服やタオルには必ず記名をしてください。



来月の予定

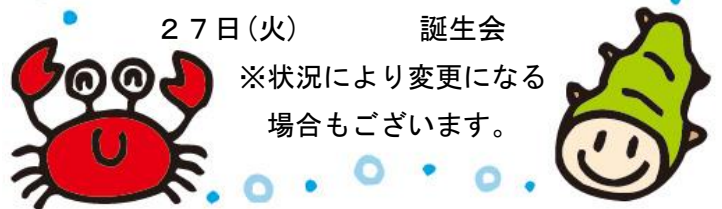
- 1日(木) 避難訓練
- 5日~9日 安全生活指導週
- 13日(火) 特養訪問(紫陽花)
- 20日(火) おじゃま虫キャラバン
- 27日(火) 誕生会

※状況により変更になる場合もございます。



♪今月の歌♪

- ・うみ
- ・アイアイ





令和4年度 徳重清涼保育園

今年の夏は特に暑いですね。暑さでたくさん汗をかき体力を消耗しやすいので、熱中症対策の為に、水分補給を忘れず行ってくださいね。遊んだあとは、たっぷり休養、睡眠をとるよう心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。



8月8日はまるはちの日(名古屋の日)

8月8日はまるはちの日です。日本各地には、その地方でよく食べられている独特の食べ物が多くありますが、愛知県にも「名古屋めし」と呼ばれ親しまれている個性的な食べ物がたくさんあります。

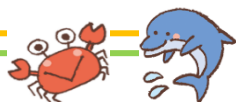
名古屋めしを支える味噌文化



豆みそは赤みそも言われ生産も消費もほとんど東海地方という食材です。

- ① うまみ成分が豊富。材料に大豆と塩のみを使い長期熟成することでうまみ成分のグルタミン酸が凝縮されている。
- ② 長期保存が可能。熱にも強い為煮込み料理に使用しても風味が飛ばない。
- ③ 豆みそは劣化しにくく栄養価も高いことから昔から貴重なスタミナ源として重宝されていたそうです。

名古屋めしのいろいろ



〈主食〉 ひつまぶし、味噌煮込みうどん、きしめん、天むす、カレーうどん、あんかけスパ

〈主菜〉 味噌カツ、手羽先、どて煮、みそおでん、エビフライ、名古屋コーチン

〈デザート〉 小倉トースト、ういろう、えびせんべい、鬼まんじゅう など

今月はおやつに「あんトースト」と「ういろう」が登場します。

「あんトースト」…本来は「小倉餡」を使用していますが、あんこが苦手な子どもでも食べやすいよう「こし餡」を使用しています。

「ういろう」…主に米粉に砂糖などを混ぜ合わせて蒸して作られています。もちもちとした食感が特徴です。



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。園庭でもオクラが収穫されています。採れたオクラは給食で提供しています。



今月の予定

20日(土)

ネイキャンフ

23日(火)

誕生会

黒糖ういろう



材料

(大人2人・子ども2人分)

くず澱粉	25g
白玉粉	15g
上新粉	60g
水	100g
黒砂糖	35g
水(溶かす用)	60g

作り方

1. 黒砂糖を(溶かす用の水)で溶かしておく。
2. 鍋に半量の水を入れ、白玉粉などの溶けにくいものから混ぜていき、最後に残りの水と1の黒砂糖を入れて加熱する。(鍋底を絶えずかき混ぜながら)
3. 鍋底がかたまり始めたら火からおろして、型に生地を流し込む。
4. 蒸し器で10~15分蒸す。
5. 冷めたら好みの大きさに切る。



2022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	月	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	オレンジゼリー 牛乳	生揚げ・豚肉・削り節 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・胡麻油 片栗粉	人参・緑豆もやし・青梗菜 キャベツ・モロヘイヤ・木耳 粉寒天・オレンジジュース みかん缶詰め
2 ・ 24	火 ・ 水	ピビンバ 南瓜サラダ	レモンケーキ 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・マヨドレ・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・鞘隠元 レモン・レモン果汁
3 ・ 19	水 ・ 金	ごはん 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 オクラの納豆サラダ	豆乳ココアプリン 牛乳	豚肉・薩摩揚げ・納豆 普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・マヨドレ 三温糖・じゃが芋・白滝	人参・玉葱・鞘隠元・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒・角寒天
4	木	ごはん 鮭バターしょうゆ焼き 切干大根の煮物	マカロニ黄粉 牛乳	鮭・油揚げ・黄粉 普通牛乳	精白米・有塩バター・マカロニ	切干し大根・人参・乾椎茸 鞘隠元
5 ・ 18	金 ・ 木	ロールパン ポークシチュー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋・上新粉 お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトケチャップ トマトピューレ・果物
6 ・ 20	土	ねばとろ素麺 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し 調整豆乳・普通牛乳	素麺・お菓子	オクラ・なめこ・果物
8	月	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	牛乳寒天 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・片栗粉・胡麻油 三温糖	青ピーマン・赤ピーマン・胡瓜 黄ピーマン・筍水煮缶詰 緑豆もやし・キャベツ 梅びしお 角寒天・みかん缶詰
9 ・ 25	火 ・ 木	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	鱈・赤色辛味噌・削り節 普通牛乳	精白米・調合油・じゃが芋 三温糖・マヨドレ	刻み昆布・人参・玉葱・焼き海苔
10	水	食パン カジキと夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	カジキ・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・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
12 ・ 22	金 ・ 月	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 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・三温糖	人参・青葱・トマト・キャベツ 胡瓜
13 ・ 27	土	ツナカレーピラフ 若布スープ	お菓子 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・お菓子	玉葱・人参・青ピーマン カット若布
15	月	ミートソースパスタ コンソメスープ	お菓子 牛乳	ミートソース缶詰 普通牛乳	マカロニ・お菓子	玉葱・じゃが芋・コーン缶詰
16	火	ごはん 鮭の照り焼き 切干し大根の煮物	マカロニ黄粉 牛乳	鮭・黄粉・油揚げ 普通牛乳	精白米・マカロニ・三温糖	切干し大根・人参・乾椎茸 鞘隠元
17	水	切干大根ご飯 味噌汁	あんトースト 牛乳	まぐろ水煮缶詰・豆味噌 こし餡・普通牛乳	精白米・調合油・擦り胡麻 観世麩・じゃが芋・食パン 無塩バター	切干大根・人参・キャベツ・榎 長葱
23	火	タコライス 豆腐とコーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳	豚挽肉・パルメザンチーズ 木綿豆腐・ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カステラ	玉葱・にんにく・トマトケチャップ キャベツ・人参・コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム・浅葱・果物
26	金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・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
30	火	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	どうもろこし クラッカー 牛乳	豚肉・木綿豆腐・鶏卵 削り節・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・春雨・スナッククラッカー	ゴーヤ・緑豆もやし・人参 カット若布・乾ひじき スイートコーン
31	水	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	黒糖いろいろ(2歳児以上) 牛乳寒天(0.1歳児) 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま油 くず粉・白玉粉・上新粉・黒砂糖	青ピーマン・赤ピーマン・胡瓜 黄ピーマン・筍水煮缶詰 緑豆もやし・キャベツ・梅びしお





8月ほけんだより

徳重清涼保育園

夏の過ごし方



長いお休みがあると生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかかれています。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけまし



鼻血



鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめてらくにさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。

