

8月 園だより

徳重清凉保育園



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



晴れ渡った青空に、照り付けるような太陽の日差し。蝉の鳴き声も聞こえ始め、本格的な夏が始まりました。今月も天気の良い日には、子ども達と水遊びや泥遊び等、この時期ならではの遊びを楽しみたいと思います。

今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、休息と活動のバランスを取り、大人も子どももみんなでパワー全開、この暑さを乗り切って元気に過ごしましょう！！



お知らせ

- ・19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月末で水遊び・幼児クラスの午睡は終了致します。



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。また、水遊び用の持ち物には必ず記名をしてください。安全に遊ぶ為にも、常に爪は短く整えてください。
- 8月の水遊び実施日は検温表にてご確認ください。
- ※夏期保育期間には行いません。
- ・暑さで大人同様に、子ども達も疲れが溜まり、体力も消耗します。体調の変化に留意していただき、無理の無いようお過ごしください。また、熱や風邪等でお休みされた際は、十分に体調が整ってから登園していただくようご協力ください。

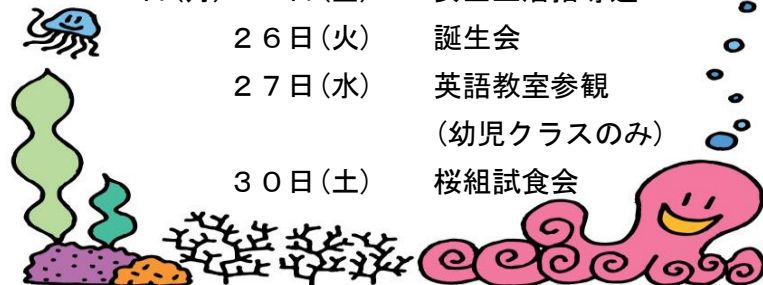
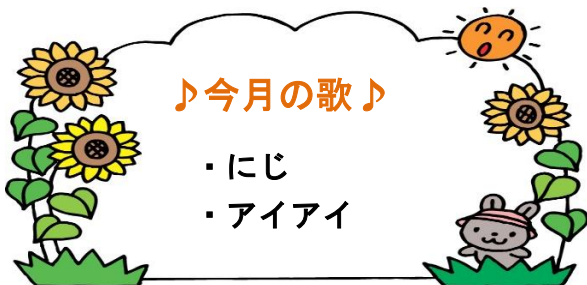


来月の予定

- 1日(金) 避難訓練
- 4日(月)～8日(金) 安全生活指導週
- 26日(火) 誕生会
- 27日(水) 英語教室参観 (幼児クラスのみ)
- 30日(土) 桜組試食会

♪今月の歌♪

- ・にじ
- ・アイアイ





令和5年度 徳重清涼保育園

厳しい暑さが続いています。こども達は水分補給に気を付けながら遊んでいます。夏の暑い時期は特に、長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気が付きにくいことがあります。こまめな水分補給や温度調節を行い、熱中症や脱水症状に気を付けましょう。

こどもに必要な水分量

1日に必要な水分補給量（体重1kgあたり）

乳児：150ml、幼児：100ml（食事からの水分量を含む）

例えば体重6kgの乳児は900ml、体重15kgの幼児は1500mlが一日に必要な水分量です。

おすすめの飲み物

水や麦茶がおすすめです。麦茶にはカリウムが含まれています。カリウムは利尿作用があり、尿とともに体に溜まった熱を排出してくれるので体を冷やす効果があります。またノンカフェインなのでこどもに優しい飲み物です。

麦茶は生後1か月頃から飲むことが出来ますが母乳、ミルクで栄養を取っている時期は無理に水や麦茶を飲む必要はありません。また離乳食が始まる5.6か月頃には食事の誤飲防止のためや、食後に口の中をさっぱりさせるための水分として活用しましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意!

スポーツドリンクには糖分や塩分が多くエネルギーが高いため食欲低下の原因になります。汗をかいて失われるミネラルは食事から取るようにしましょう。日常の水分補給は水や麦茶などエネルギー量が少ないものにしましょう。

旬の食材 ~とうもろこしの見分け方~

- ・皮が鮮やかな緑色は鮮度が高いです。
- ・茶褐色のひげは完熟しているので食べ頃です。
- ・ひげは1本1本粒とつながっているためひげが多いものほど粒が多いです。
- ・ずっしりと重いものは水分を多く含んでいます。



7月の食育活動



6月に漬けた梅シロップが出来上がったので、ジュースにして飲み比べを行いました。

幼児3クラスで作った3種類の砂糖の違いによる色や風味の違いを感じながら、この時期ならではの体験をしました。「美味しい」「林檎みたいな味がする」等、色々な感想が聞こえてきました。



今月の予定 19日(土) デイキャンプ 22日(火) 誕生会特別食



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
キャベツ	120g
(切干大根	20g)
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！

※今月はキャベツを使用しましたが、もやしや切干大根など他の野菜でも作ってください。

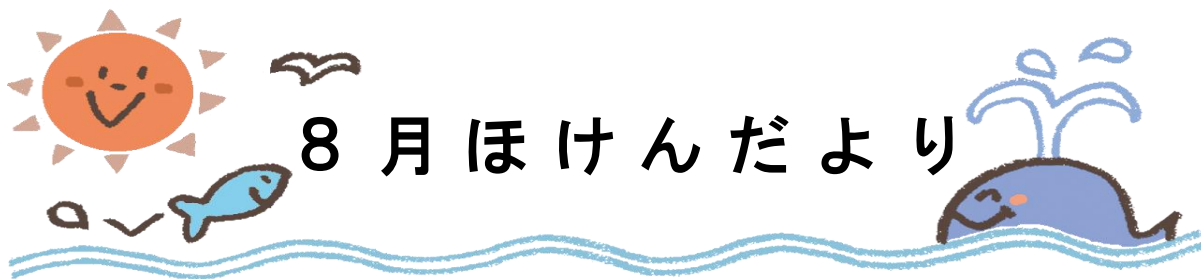


2023年度

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 ・ 28	火 ・ 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
2 ・ 18	水 ・ 金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	豚肉・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ グラニュー糖・三温糖 食パン・有塩マーガリン 薄力粉	人参・乾椎茸・冬瓜・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒
3 ・ 15	木 ・ 火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	オレンジゼリー 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油	切り干し大根・人参・乾椎茸 鞆隠元・オレンジジュース 蜜柑缶詰・粉寒天
4 ・ 25	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
5 ・ 19	土	ねばとろ素麺 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	納豆・鶏肉・煮干し 普通牛乳	素麺	オクラ・果物
7 ・ 23	月 ・ 水	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	冷や汁 牛乳	豚肉・木綿豆腐・鶏卵 削り節・まぐろ水煮缶詰 鶏肉・赤色辛味噌 普通牛乳	精白米・擦り胡麻・春雨 押麦	苦瓜・緑豆もやし・人参 乾ひじき・胡瓜・浅葱
8 ・ 31	火 ・ 木	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・豚肉・削り節 こし餡・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油	人参・玉葱・乾椎茸・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ モロヘイヤ・角寒天
9 ・ 24	水 ・ 木	ごはん 鰯のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	鰯・かつお節・普通牛乳	精白米・じゃが芋・調合油 三温糖	大根・人参・玉葱・刻み昆布
10	木	ロールパン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・カレールウ お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・青ピーマン 茄子・コーン缶詰粒・果物
12 ・ 26	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	お菓子 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・人参・コーン缶詰粒 カット若布・青梗菜
14 ・ 30	月 ・ 水	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	とうもろこし 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖・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・筍水煮 緑豆もやし・キャベツ・カット若布 コーン缶詰粒・スイートコーン
16	水	ミートスパゲティ コンソメスープ	クラッカーサンド 牛乳	ミートソース缶詰 普通牛乳	スパゲティ スナッククラッカー	じゃが芋・玉葱・コーン缶詰粒 苺ジャム
17	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 黄粉・普通牛乳	精白米・炒り胡麻 マカロニ・三温糖	塩昆布・青海苔・切干大根 カット若布
21 ・ 29	月 ・ 火	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	豚挽肉・鶏卵・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・鞆隠元 レモン・レモン果汁
22	火	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会プリン 牛乳	鶏肉・プレーンヨーグルト 調整豆乳・ベーコン ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 三温糖	茄子・トマト・玉葱 ズッキーニ・黄ピーマン・角寒天





8月ほけん日より

徳重清涼保育園

夏の暑さの中でも子ども達は夢中になって遊ぶので、水分補給には大人が十分気を配りましょう。また、海や山、プール、旅行など遠出をされる方も多いと思います。休息や栄養をしっかりとって、体調や怪我に気を付けて楽しく過ごしましょう。



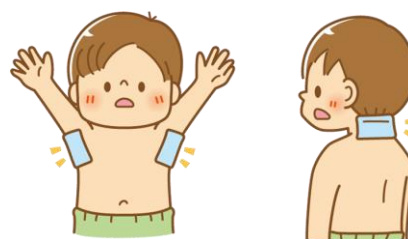
早寝・早起き



早寝・早起きのために寝る時間を習慣付けましょう。子どもが寝る時には、大人も就寝前の雰囲気をつくります。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本の読み聞かせや、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰などの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。