



東神の倉清涼保育園

1	木	
2	金	絵画教室
3	土	葡萄組試食会
4	日	
5	月	安全生活指導週間
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	} 夏期保育 (就労証明が必要です)
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	避難訓練 体育教室(檸檬・幼児)
21	水	
22	木	
23	金	絵画教室
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	絵画教室
31	土	デイキャンプ(林檎組) 14時までの保育にご協力ください。

「今日も暑いね!」という言葉が毎日聞かれ、熱中症警戒アラートも続く猛暑。元気な子ども達もさすがに夏バテ…と思いましたが、室内でのゲームなどの遊びの時間が始まると「ヤッター!」と大はしゃぎで遊んでいます。ただ、あまりに暑い日が続くと食欲は落ちるようで普段に比べて残食が多い日もあります。子ども達の体調の変化にくれぐれも気を付けて、熱中症にも注意を払いながら健康的に過ごしていきたいと思います。

お知らせ

- 13日(火)～16日(金)の夏期保育中は就労証明書の提出が必要です。
- ◎29日(月)誕生会があります。
- ◎31日(土)は林檎組のデイキャンプがあります。
14時までの保育にご協力をお願いいたします。
- ◎8月で水遊び・幼児クラスの午睡は終了します。

今月の歌



来月の予定

- ・7日(土) 林檎組試食会
 - ・9日(月) 父母の会イベント
 - ・30日(月) 誕生会
- ※予定は変更になる場合があります。

先月は、畑でたくさん胡瓜が収穫でき、給食に入れると喜んで食べてくれました。また、西瓜を切っている様子を観察しに見に来てくれて、さらに夏野菜に興味を持ってくれた様子でした。今月も、夏野菜がたっぷり入った献立が豊富です。とうもろこしの皮むきやゴーヤの観察など旬の野菜に触れ合ってもらう予定です。

今月は、8月しか出ないゴーヤチャンプルーのレシピを紹介します。

『ゴーヤチャンプルー』のレシピ



〈材料〉(大人2人、子ども2人分)

豚肉	65g
豆腐	200g
ゴーヤ	80g (1/3本)
人参	40g (1/4本)
もやし	125g (1/2袋強)
塩	少々 (1.5g)
卵	1個
醤油	小さじ1/2
鰹節	適宜 (5g)

〈作り方〉

1. 豆腐はさいのめに切り、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱して水切りしておく。
2. ゴーヤは縦に半分に切り、スプーンなどで中の種とワタをきれいに取り、3~4mm厚さに切る。流水で水洗いしてから10分程水にさらし、ザルにあげて水気をよく切ったら、分量の塩の半分をゴーヤにふって置く。
3. 人参は銀杏切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
4. フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら人参・もやし・ゴーヤ・豆腐の順に炒め、塩で味をつけておく。
5. 野菜に火が通ったら、卵を溶いて流し入れ、卵に火が通るまで炒めたら最後に醤油を鍋肌からまわしかけ、さっと炒めたら、お皿に盛る。
6. 仕上げに鰹節をふりかけたらできあがり！

★ゴーヤの苦みを取るポイントは、切った後よく水にさらすことと、塩で下味をつけておくことです。

今月の献立 pick up★

塩レモンケーキ

塩とレモンを使った夏にピッタリのさわやかなおやつです。ほのかな塩味と、レモンの優しい風味と酸味が感じられ、子ども達にも食べやすくなっています。



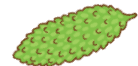
冷や汁

宮崎県の郷土料理として知られる「冷や汁」は、夏バテのときにも食べやすく、栄養補給もできて暑い夏の時季におすすめです。麦みそや干物がなくても、合わせ味噌や鶏肉など身近なものを使って簡単に作ることもできます。

ゴーヤチャンプルー

苦味の強いゴーヤですが、しっかりと下処理をし、旨味の強い鰹節や豚肉と炒めることで食べやすくなり、ピカピカに食べてくれる子どもも少なくありません。

ゴーヤは栽培が比較的簡単で、つるが伸びると緑のカーテンになり、日よけにも使えます。子どもと背比べをして成長を楽しむのもいいですね。



西瓜

毎年、西瓜は豪快にかぶりつく子もいれば、ひとつずつ種を丁寧に出してから食べる子もいて、食べ方も個性が出ます。はじめは先生に種を出してもらって食べていた子ども、隣でお皿の上に上手に種を出して食べるお友達姿を見て真似、段々とコツをつかめることも。他にも、「白い種は柔らかい」「皮の方は固くてすっぱい」など、子ども達はいろいろなことに気づき、工夫しながら食べています。



今月の目標

残さず食べて暑さを乗り切ろう！



2024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	木	ごはん 鱈の蒲焼き 冬瓜サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・すりごま 食パン・有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	とうがん・にんじん・きゅうり
2 ・ 30	金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 カルシウムヨーグルト	ビスケット 西瓜 <small>(未満児:メロン)</small> 牛乳	鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも オリーブ油・ビスケット	たまねぎ・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト トマトケチャップ・すいか メロン
3 ・ 17 ・ 31	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳 (31日14時降園)	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油・食パン	梅干し調味漬・青ピーマン カッタわかめ チンゲンサイ・にんじん コーン缶詰粒・イチゴジャム
5 ・ 26	月	ごはん 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物	5日:せんべい とうもろこし 26日:クラッカー 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 クラッカー・せんべい 三温糖	切り干し大根・にんじん 乾しいたけ さやいんげん・とうもろこし
6 ・ 20	火	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	フルーツあんみつ 牛乳	ぶたかた・木綿豆腐 削り節・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油 グラニュー糖 甘納豆	にがうり・りよくとうもやし にんじん・きゅうり・きゃべつ 梅びしお・角寒天・みかん缶 黄桃缶・パイン缶
7 ・ 21	水	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マヨネーズ 薄力粉・調合油	だいちもやし・にんじん 青ピーマン・くりかぼちゃ キャベツ・きゅうり・レモン果汁
8 ・ 22	木	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・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	にんじん・たまねぎ 青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり
9 ・ 19	金 ・ 月	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・ぶたもも 削り節・こしあん 普通牛乳	精白米・調合油 片栗粉・三温糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・トマトケチャップ きゃべつ・モロヘイヤ・角寒天
10 ・ 24	土	胡麻ダレ素麺 小魚スナック パイン缶詰	黄粉サンド 牛乳	若鶏むね・煮干し きな粉 調整豆乳 普通牛乳	そうめん・食パン すりごま・三温糖	にんじん・りよくとうもやし きゅうり パインアップル缶詰
13 ・ 27	火	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・いりごま	青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン タケノコ水煮缶詰・りよくとうもやし・キャベツ カッタわかめ・コーン缶詰粒・きゅうり みかん缶 オレンジジュース・粉寒天
14 ・ 28	水	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	冷や汁 牛乳	ぶたもも・納豆・若鶏むね 赤色辛みそ・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・押し麦 すりごま・マヨネーズ	とうがん・にんじん・きゅうり あさつき・きゃべつ・コーン缶 オクラ・乾しいたけ
15	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳	精白米・いりごま 三温糖・スナッククラッカー	塩昆布・あおのり・焼きのり 切り干し大根・カッタわかめ コーン缶・いちごジャム
16	金	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	スナック菓子 牛乳	豚ひき肉 まぐろ水煮缶 普通牛乳	スパゲティ・すりごま 菓子類	切干大根・ブロッコリー スイートコーン缶 トマト缶・トマトケチャップ
23	金	ロールパン 夏野菜のスープカレー カルシウムヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	若鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・カレールウ 甘辛せんべい	くりかぼちゃ・玉ねぎ・にんじん 青ピーマン・なす・コーン缶詰粒 バナナ
29	木	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ココアプリン 牛乳	若鶏むね・プレーンヨーグ ルト・ベーコン・調整豆乳 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 三温糖	なす・トマト・玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン・角寒天





8月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

夏真っ盛りです。水遊びや泥んこ遊び、虫取りなど、夏ならではの遊びを満喫する子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。ただし、危険な暑さの時には大人が対処して、安全に楽しい夏をすごしてください。

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒をよびかけるものです。熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)

熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、一時的に暑熱から避難するために市が指定した施設です。「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなど、暑さをしのげる場所として一般に開放します。役所や保健センター、地域の薬局などが該当しますので、開放しているかどうか確認して有効活用しましょう。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中、口の周りに水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、肘の内側や膝、首まわり、お尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。酸っぱい物、しょっぱい物はしみて食べられないことがあります。