



園だより

東神の倉清涼保育園



1	金	
2	土	葡萄組試食会
3	日	
4	月	安全生活指導週間
5	火	英語教室
6	水	
7	木	
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	夏期保育（就労証明が必要です）
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	体育教室（檸檬・幼児）
20	水	
21	木	避難訓練
22	金	絵画教室
23	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。
24	日	
25	月	
26	火	体育教室（幼児）
27	水	
28	木	誕生会
29	金	絵画教室
30	土	
31	日	

太陽の強い日差しに肌がジリジリと焼けるような暑い毎日ですが、子どもたちは友達と遊んだりリズム遊びで体を動かして毎日元気に過ごしています。

そんな子たちは幼児クラスと一緒に過ごしているオタマジャクシの成長を毎日楽しみにしています。小さかった体も大きくなり、手や足も生えて、日ごとに変わっていく姿に興味津々のようです。もうすぐ立派なカエルになって、どんな声で鳴いてくれるのか待ち遠しいようです。

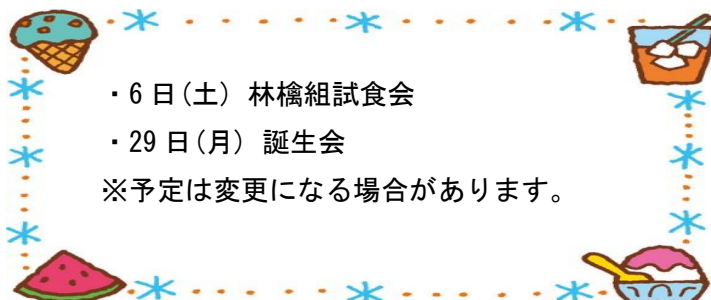
お知らせ

- ◎2日（土）葡萄組試食会を行います。
- ◎12日（火）～16日（土）の夏期保育中は就労証明書の提出をお願いいたします。
- ◎23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。
- ◎28日（木）誕生会があります。
- ◎水遊び・幼児クラスの午睡は、9月の第二週まで行う予定です。

今月の歌



来月の予定



今年も暑い日が続いていますが、子ども達は元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてくれています。7月は、今年初めての西瓜がおやつに出ました。おやつ時間に、大きな西瓜を子ども達の前で切り分け、子ども達の目がキラキラと輝いている様子が見られました。林檎組では、デイキャンプに向けて包丁を使う練習を頑張ってくれています。おやつで「ピザトースト作り」を行い、野菜を切るところからトッピングをするところまで、真剣に作ってくれました。

食育の様子



重そう！

大きい！

大きな西瓜に子ども達はびっくり。「割ったら何色かな？」「サクサク聞こえるね。」と切っている様子に興味津々な様子でした。



甘いね。



ピザトースト作り



包丁の使い方のお話から、包丁を使うまでとても真剣に話を聞いてくれて、上手にピーマンを切ってくれました。トッピングは楽しそうにベーコン、玉葱、チーズ、切ったピーマンを乗せてくれました。「自分で作ったからもっとおいしい！」と美味しそうに食べてくれました。



冷や汁とは？

8月の献立に出ている“冷や汁”は宮崎県の郷土料理です。麦ご飯の上に、焼き魚、すりごま、豆腐を乗せ、焼いた味噌をだし汁にとき、冷やしておきます。胡瓜、あさつきをご飯の上に乗せ、冷や汁をかけて出来上がりです。暑く湿気が多い宮崎県で農作業をする人々が、簡単に栄養補給を出来るように食べていました。給食では鶏肉を使用して提供しています。夏バテ対策でさっぱり食べられるメニューです。



2025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 ・ 21	金 ・ 木	ロールパン 夏野菜のスーパカレー 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 バナナ
2 ・ 16 ・ 30	土	胡麻だれ冷麺 小魚スナック パイン缶	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・煮干し 普通牛乳	中華麺・すりごま・食パン	にんじん・りょくとうもやし きゅうり・パイン缶・いちごジャム
4	月	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	フルーツあんみつ 牛乳	豚肉・小魚スナック 普通牛乳	干し中華麺・ごま油 グラニュー糖・甘納豆	にんじん・もやし・キャベツ きくらげ・バナナ・寒天 みかん缶・黄桃缶・パイン缶
5 ・ 22	火 ・ 金	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	だいずもやし・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
6 ・ 20	水	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 きやべつ・モロヘイヤ・粉寒天
7	木	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 とうもろこし 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 スイートコーン
8 ・ 19	金 ・ 火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物	スナックパン 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 スナックパン 三温糖	切り干し大根・にんじん 乾しいたけ さやいんげん
9 ・ 23	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	黄粉サンド 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳・調整調乳	精白米・調合油・食パン 三温糖	梅干し調味漬・青ピーマン カットわかめ チンゲンサイ・にんじん コーン缶詰粒
12	火	ごはん 味噌カツ オクラの納豆サラダ	冷や汁 牛乳	ぶたもも・納豆 若鶏むね 赤色辛味噌・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・押し麦 マヨネーズ・すりごま	オクラ キャベツ・コーン缶・きゅうり あさつき
13 ・ 27	水	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	13日:南瓜とブロッ リーの蒸しパン 27日:みたらし五平餅 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 豆味噌・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油	たまねぎ・なす・にら・トマト キャベツ・きゅうり・南瓜 ブロッコリー
14	木	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 筍水煮・りょくとうもやし・キャベツ カットわかめ・コーン缶顆粒・きゅうり みかん缶・オレンジジュース・粉寒天
15 ・ 25	金 ・ 月	ごはん 鰻の蒲焼き 15日:切り干し大根の煮物 25日:冬瓜サラダ	15日:お米リング 25日:メロンパン風ト ースト 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶 普通牛乳・油揚げ	精白米・片栗粉・三温糖 調合油・すりごま・薄力粉 食パン・有塩マーガリン グラニュー糖・お米リング	とうがんとにんじん・きゅうり 切干大根・乾しいたけ さやいんげん
18	月	ごはん ゴーヤチャンプルー 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 鶏卵・削り節・普通牛乳	精白米・調合油 グラニュー糖・甘納豆	にがうり・もやし・にんじん きゅうり・梅びしお・粉寒天 みかん缶・黄桃缶・パイン缶
26	火	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	とうがんとにんじん・きゅうり あさつき・きやべつ・コーン缶 オクラ・乾しいたけ
28	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・ブレンヨーグ ルト・ベーコン 調整豆乳・普通牛乳 豆乳ホイップクリーム	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・粉寒天
29	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(未満児:みかん缶) 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 みかん缶





8月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

暑いと体力が落ち、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。そうするとさらに体力が落ちて夏バテをしてしまいます。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかり栄養をとりましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



目に異物が入ったら



目に異物が入った時には、目はこすらず、数回瞬きさせて、涙を流して異物を外に出します。それでも取れない場合は、水を張った清潔な洗面器に顔を付け、瞬きを繰り返しましょう。異物が取れずゴロゴロする感じがあったり、真っ赤に充血して痛がったりする場合は受診しましょう。

虫除け対策

こどもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。

