



1	水	英語教室
2	木	
3	金	
4	土	蜜柑組試食会
5	日	
6	月	安全生活指導週間 絵画教室
7	火	七夕会 体育教室 (檸檬・幼児)
8	水	
9	木	体育教室(幼児)
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	体育教室(幼児)
15	水	英語教室
16	木	
17	金	避難訓練
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	体育教室 (檸檬・幼児)
22	水	英語教室
23	木	
24	金	
25	土	夏祭り(16時30分~17時30分)
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	
29	水	英語教室
30	木	
31	金	誕生会

梅雨を追いかけるように、暑い夏がやって来ました。この蒸し暑さに負けない子ども達の元気なパワーを見習いたいものです。

これからは暑さのため、部屋で過ごすことも多くなると思いますが、適度な汗をかきながら体を動かしたり、感触遊びでひんやり感を味わったり、楽しく遊べるように工夫していきたいと思っています。

お願い

◎水遊びの際など、病院で指示されている等の事情がない限り園で日焼け止めを塗ることはしておりません。ラッシュガードの着用などで対応していただきますようお願いいたします。

虫よけスプレーも同様に、医師の指示があった際はご相談ください。

お知らせ

◎7日(火)七夕会は、園児のみの参加です。

◎25日(土)は夕方から夏祭りを予定しています。

※13時までの保育にご協力をお願いいたします。



来月の予定

1日(土) 葡萄組試食会

10日(月)~16日(土) 夏期保育

※就労証明書の提出をお願いいたします

22日(土) デイキャンプ(林檎組)

※14時までの保育にご協力をお願いします。

28日(金) 誕生会

7月25日(土)

夏祭り会を16:30~17:30で行います。

夜店風のゲームや盆踊りなどで楽しんでいただけます。ぜひご参加ください。

6月は、オクラや茄子、とうもろこしなど、夏の旬の野菜が少しずつ登場しました。とうもろこしは、朝の調理前の時間に皮むきをお願いして今年初めての触れ合いになりました。7月の献立も夏野菜がたくさん登場します。

誕生会メニューの夏野菜カレーにはゴーヤが入っているので、子ども達に触ってもらう予定です。

〈7月の夏野菜〉

トマト・オクラ・南瓜・茄子・胡瓜・紫蘇・ピーマン・ズッキーニ・西瓜・冬瓜・モロヘイヤ・オクラ・ゴーヤ
とうもろこし

朝のお手伝いで幼児クラス
の子ども達がとうもろこし
の皮をむいてくれました。蜜
柑組に優しく教える葡萄組
と林檎組の様子が見られま
した。その日の給食のとうも
ろこしご飯は甘くてとって
も美味しくなりました。

とうもろこしの皮むき



よもぎパウダーを使って季節を感じるみたらし五平餅を提供しました

6月の初めによもぎパウダーを使用した“よもぎみたらし五平餅”を提供しました。子ども達から大人気でした！みたらし五平餅のレシピをお知らせします。よもぎパウダーはお好みで炊いたお米に混ぜてみてください！

〈材料〉	約4人分
お米	90g
もち米	100g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1

〈作り方〉

1. お米ともち米は、一緒に磨いでやや水分多めに炊き上げる
2. 耐熱容器に調味料を入れてレンジで20~30秒加熱し、タレを作る。
3. ごはんを小判型に丸め、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、タレを塗ったら出来上がり！

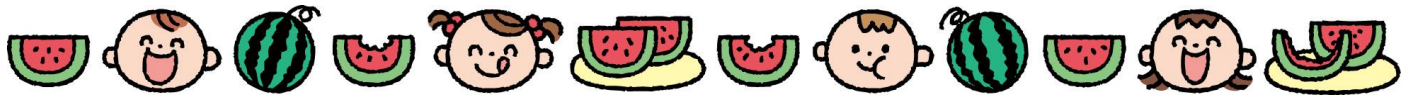


7月の予定

- 4日(土) 蜜柑組試食会
- 7日(火) 七夕会
- 24日(金) 夏祭りおやつ
- 31日(金) 誕生会メニュー

園庭の畑で玉葱が
収穫出来ました！
給食に使っていき
たいと思います。





2026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 ・ 22	水	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	若鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 すりごま・片栗粉・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ にんじん にら・切干しいたけ きゅうり・トマト
2 ・ 16 ・ 30	木	ロールパン パンプキンスープ カルシウムヨーグルト	ビスケット 西瓜 (未満児: バナナ) 牛乳	ベーコン・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・ビスケット	くりかぼちゃ・たまねぎ にんじん・コーン缶詰粒 バナナ・キャベツ・すいか
3 ・ 17 ・ 28	金 ・ 火	ごはん 鱈の蒲焼き ひじきと大豆の炒め煮	3,28日: スナックパン 17日: ココアトースト 牛乳	あじ・大豆水煮缶 さつま揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・食パン・スナックパン 有塩マーガリン	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
4 ・ 18	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖・ごま油 いりごま・食パン	きゅうり・キャベツ・にんじん バナナ・いちごジャム
6 ・ 21	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨ともずくの中華サラダ	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 緑豆春雨・ごま油・片栗粉	なす・にら・きゃべつ にんじん・もずく・きゅうり
7	火	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 そうめん・三温糖・ラムネ	にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・角寒天 林檎ジュース・黄桃缶
8 ・ 29	水	プルコギ丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 いりごま・ごま油 オリーブ油・食パン	たまねぎ・にんじん・にら トマト・オクラ・しその葉 青ピーマン・トマトケチャップ
9 ・ 23	木	かんぴょうごはん 白身魚のカレー揚げ モロヘイヤの味噌汁	パインケーキ 牛乳	油揚げ・カレー・木綿豆腐 豆みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・薄力粉	かんぴょう・にんじん 刻み昆布・ぶなしめじ モロヘイヤ・えのきたけ パインアップル缶
10 ・ 24	金	食パン ジャーマンポテト 果物ゼリー	10日: せんべい・西瓜 (未満児: バナナ) 24日: 夏祭りおやつ (ポップコーン) 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	食パン・調合油・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン すいか・バナナ 果物ゼリー ポップコーンの種
11 ・ 25	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	フルーツサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 若鶏もも・木綿豆腐 普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・調合油・食パン	たまねぎ・青ピーマン にんじん・トマト・キャベツ コーン缶詰粒 みかん缶・白桃缶
13 ・ 27	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ	カルピスフルーツ ポンチ 牛乳	若鶏もも・プロセスチーズ まぐろ水煮缶・乳酸菌飲料 普通牛乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ	ズッキーニ・なす・たまねぎ 赤ピーマン・トマトケチャップ くりかぼちゃ・キャベツ きゅうり・みかん缶・白桃缶 パインアップル缶
14	火	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	マカロニ黄粉 とうもろこし 牛乳	ぶたもも・普通牛乳・黄粉	精白米・調合油・じゃがいも 三温糖・マカロニ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きゅうり 塩昆布・スイートコーン りよくとうもろやし
15	水	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	のり塩ポテト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも 調合油	とうがん・にんじん 乾しいたけ オクラ・キャベツ・あおのり
31	金	夏野菜カレー スパゲティサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティ・マヨネーズ ロールケーキ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす にがうり・コーン缶詰粒 にんじん・キャベツ きゅうり・ぶどう・バナナ



7月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意が必要です。熱中症警戒アラートが出ている時は外出を控える、こまめな水分補給、エアコンや扇風機を上手に利用する、など工夫をして乗り切りましょう。熱中症になってしまった時の為に対処法はぜひ覚えておいて下さいね。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



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保冷剤などをあてて、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。

ワセリンって何だろう

皮膚保護剤としてよく知られるワセリンは石油を原料とする油脂類です。刺激性が少なく、非常に安定した物質であり、細菌の栄養にはならず長期間変性することなく使えます。そうはとっても雑菌の混入を避けるには清潔な手や綿棒などで塗ることが大切です。肌内部に浸透せず、表面に膜を張ることで水分蒸発を防ぎ、乾燥や外部刺激から肌を守ってくれますが、炎症を鎮めたり菌を殺したりする効果はありません。雑菌をよく洗い流してから毛穴をふさがないように薄く塗るのがポイントです。炎症や化膿が見られる時は使わない方が良いでしょう。

カンジダ性皮膚炎

温かくて湿度の高いおむつの中や、皮膚のすれやすい股や脇の下、背中などに発症します。赤くただれ、一見、おむつかぶれのような症状ですが、カンジダ性皮膚炎は赤い炎症の周りに膿を持った小さなブツブツができたリ、シワの奥まで赤くなったりします。また、カンジダは抗真菌剤を塗らないと治りません。誤って市販のおむつかぶれ用の塗り薬を使用するとかえって症状が悪化してしまうので、自己判断をせず受診しましょう。

