1	火	体育教室(幼児)
2	水	英語教室
3	木	
4	金	絵画教室
5	土	蜜柑組試食会
6	日	
7	月	七夕会 ／ 安全生活指導週間
8	火	体育教室（檸檬・幼児）
9	水	英語教室
10	木	
11	金	絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	体育教室(幼児)
16	水	英語教室
17	木	
18	金	絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	体育教室(檸檬・幼児)
23	水	英語教室
24	木	
25	金	絵画教室
26	土	夏祭り(16 時 00 分～17 時 00 分)
27	日	
28	月	
29	火	体育教室(幼児)
30	水	英語教室
31	木	誕生会

夏の時期は水遊びを行います。検温表の記入欄に必ず〇か×を記入してください。記入がないと水遊びができませんのでお気を付けください。詳細はきっずノート『水遊びについて』のお知らせをお読みください。

いよいよ梅雨明け。蒸し暑い日は続きますが、夏らしく晴れた気持ちの良い日に水遊びを楽しみたい季節となりました。

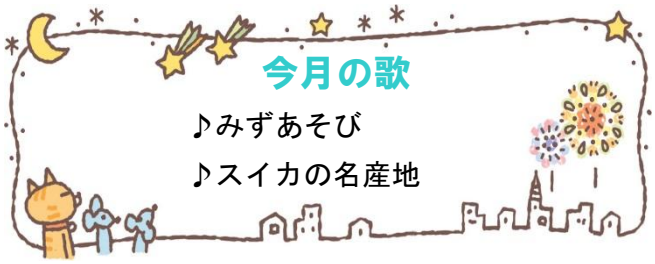
今年の夏も暑くなりそうですが、熱中症には十分気を付けて、子どもたちが元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

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（月）七夕会は、園児のみの参加です。
◎26 日(土)は 16 時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

2 日(土)　葡萄組試食会
12 日(火)～16 日(土)　夏期保育
※就労証明書のご提出をお願いいたします
31 日(土)　デイキャンプ(林檎組)
※14 時までの保育にご協力お願いします。
28 日(木)　誕生会

給食だより

東神の倉清涼保育園
2025 年度 7 月号

６月は園庭で収穫した玉葱を使った玉葱クッキングを行いました。子ども達全員で水やりから収穫、クッキングをして食べる流れを行うことができ、園庭の野菜作りにより興味を持ってもらえたかと思います。クッキングでは子ども達の声を聞き、作りたいおやつを作ることが出来ました。林檎組のみんなはデイキャンプの練習も兼ねて玉葱を切り給食に入れみんなで食べました。これから夏野菜や薩摩芋、大根など１年かけて園庭野菜を育てていく予定です。

玉葱クッキングの様子

葡萄組　ピザ作り

皮剥き

好きな具材を並べて

完成！

蜜柑組　玉葱せんべい作り

ご飯と玉葱を混ぜて、

クッキングシートに挟んで薄くします

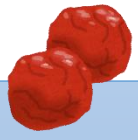
ホットプレートで焼いて完成！

林檎組　ハヤシライスの玉葱切り

給食で出るハヤシライスの玉葱の皮を剥き、包丁で小さく切りました。みんなとても上手に切っていました。

園庭の新玉葱は甘くてとても美味しかったです！

夏バテ予防には梅干しを



梅干しには、疲労回復効果のあるクエン酸や、汗で体から出ていく塩分が豊富に含まれており、汗をかいて体が疲れている時にぜひ食べてほしい食材です。また、酸っぱい成分は、消化に必要な力を助けてくれます。食欲がない時にも効果的です。

７月の献立に新しく「竹輪と梅のめかぶ和え」を取り入れています。めかぶのねばねばでツルっと食べることができ、夏バテや食欲がない時におすすめです。竹輪、切干大根、水菜を小さく切り、サッと茹でたらめかぶと梅干しを和えて完成です。ぜひ作ってみてください。

2025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	火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油	りょくとうもやし・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・パインアップル缶 バナナ・みかん缶・黄桃缶
2・18	水・金	ごはん 白身魚のカレー揚げ 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	メルルーサ・高野豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・スナックパン	にんじん・乾燥しいたけ 鞘隠元
3・17	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 バナナ 牛乳	鶏挽肉・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
4・16	金・水	タッカルビ丼 竹輪と梅のめかぶ和え	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・ちくわ	精白米・三温糖 すりごま・片栗粉・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干しだいこん・水菜 梅干し・めかぶ
5・19	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
7	月	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・鶏ひき肉 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・24	火・木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め チャプチェ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏むね・マグロ水煮缶 きな粉・普通牛乳 豚もも	精白米・塩こうじ・調合油 はるさめ・マカロニ 三温糖・いりごま・ごま油	キャベツ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・緑豆もやし
9・23	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
10	木	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	西瓜 （未満児：みかん缶） せんべい 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 三温糖・せんべい 調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・すいか みかん缶詰
11・25	金	ごはん 鯵の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	ブルーベリーケーキ 牛乳	あじ・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・薄力粉	たまねぎ・あさつき・トマトケチャップ・とうがん・にんじん・もずく オクラ・ブルーベリージャム
12・26	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰 若鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米 食パン・三温糖 コーンスターチ	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
14・28	月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	お麩ラスク 牛乳	ぶたもも 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・調合油 焼き麩・有塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きゅうり 塩昆布 りょくとうもやし
15・29	火	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼きとうもろこしごはん 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉	とうがん・にんじん・干ししいたけ オクラ・キャベツ・コーン缶顆粒
30	水	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	とうもろこし せんべい 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 三温糖・せんべい 調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・とうもろこし
31	木	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・マグロ水煮缶 豆乳ホイップクリーム 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 青ピーマン・コーン缶詰粒 にんじん・キャベツ きゅうり・パインアップル缶

7月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

今年も暑い暑い季節がやってきました。水遊びや泥遊び、虫捕りなど楽しい夏ならではの遊びは屋外でするものが多く、熱中症の危険が高まります。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体作りを心掛けましょう。

車内に子どもだけで決して残さないでください！

子どもが車内に取り残されて熱中症にかかるケースが毎年発生しています。日本自動車連盟のテストでは最高気温が２７℃程度の比較的過ごしやすい日でも日が差すと車内温度は約４８℃、ダッシュボードは６５℃を超える高温になり、エアコンで車内温度を適温にしてもエンジンを切ると１５分で４０℃を超えることがわかっています。また「コンビニでお茶を買うだけだから」「子どもが寝ていて起こすのがかわいそうだから」などの理由で大人が離れた一瞬の間に「子どもが運転席のロックボタンを誤って押した」「車外に1人で飛び出してけがをした」などのトラブルも起こっています。車内に子どもだけで残すことは、大切な家族の安全を脅かす行為だと認識しましょう。

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り、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、自己判断をせずに受診しましょう。

ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつげの根元に細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがあり、しこりができていたら「ものもらい」（麦粒腫）の可能性があります。人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合もあります。手で触ったり、こすったりせず、眼科を受診しましょう。