



1	水	英語教室
2	木	
3	金	体操教室（薔薇組も）
4	土	
5	日	
6	月	交通安全教室（紫陽花組） 7月諸費 引き落とし日 絵画教室
7	火	七夕会・内科健診（乳児クラス）
8	水	英語教室
9	木	歯科健診
10	金	体操教室
11	土	夏祭り（保育は13時までです）
12	日	
13	月	水遊び開始 絵画教室
14	火	
15	水	英語教室
16	木	
17	金	体操教室（薔薇組も）
18	土	薔薇組・桜組試食会
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	避難訓練
22	水	英語教室
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	
29	水	英語教室
30	木	誕生会
31	金	体操教室



梅雨のどんよりした雲を吹き飛ばすほどの子ども達の笑い声が園内に響きわたっています。

じめじめと蒸し暑い日が続きますが、晴れ間が出てきたときには園庭で思いっきり遊び、梅雨時期を楽しく過ごしたいと思います。

梅雨と夏の合間の天気は気温の変化が大きいです。子ども達の体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしたいと思います。



お知らせ

◎13 日の週より、水遊びが始まり、幼児クラスのお昼寝も開始します。検温表の書き込みも忘れずにお願いします。



おねがい

◎園に入られる際、お迎えカードを首から吊り下げて下さい。行事の際も同様をお願いします。



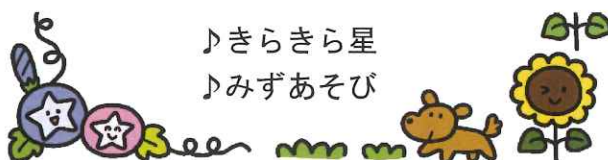
来月の予定

- 6日（木）安全生活指導
- 18日（金）避難訓練
- 22日（土）年長デイキャンプ
（保育は15時までとなります）
- 27日（木）誕生会



今月の歌

♪きらきら星
♪みずあそび





令和2年度 依佐美清涼保育園

夏の食中毒に気を付けよう！

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。食品を取り扱うときは、食中毒予防の三原則：細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



食中毒対策メモ



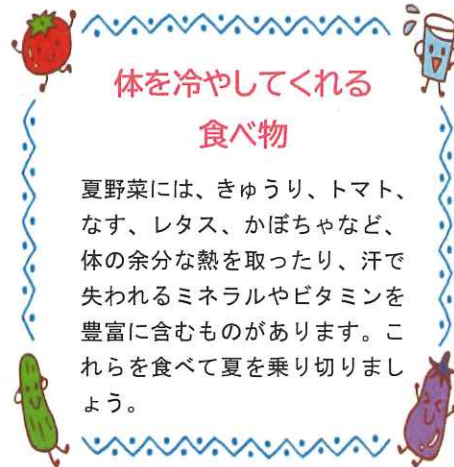
☆ 山葵・生姜・みょうがといった薬味野菜の辛味成分や、葱・にんにく・玉葱に含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に積極的に取り入れたいですね。

☆ 食物繊維を多く含むきのこ類・豆類・海藻類や、乳酸菌が豊富なヨーグルト・納豆などは腸内環境を整え、細菌やウイルスから体を守る免疫機能の活動を高めてくれます。また、豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

☆ 水分補給のために持ってきて頂いてる水筒も雑菌が繁殖しやすい、要注意です！洗剤を使わず水で流しただけでは、水垢やカビなどは落ちません。ストローなど、直接口を付けて飲むタイプの水筒は特に雑菌が入りやすいので、毎日しっかり洗浄してください。

<水筒の洗い方>

1. ボトル内部は、洗剤を使って柔らかいスポンジで中までしっかり洗う
(金ダワシは、内部を傷つけ、金属が溶け出る原因になるので避けましょう)
2. 中蓋キャップやストロー部分も毎回分解して洗う
(難しい場合は、何日かに一回は、パッキンなども分解して酸素系漂白剤で付け置きするか、タッパーなどに洗剤と一緒にに入れてシャバシャバ振り洗いをする)
3. 洗い終わった後は、しっかり乾燥させてから新しいお茶を入れましょう！



体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



今月の行事

7月7日(火)

七夕会特別献立

7月18日(土)

薔薇組・桜組試食会

7月30日(木)

誕生会特別食



今月のおすすめレシピ 南瓜の糸昆布煮

<作り方>

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・ 南瓜 350g
- ・ 糸昆布 3g
- ・ 鰹・昆布だし 適宜
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1と1/3

- ① 南瓜は2～3cm大に切る
- ② 糸昆布はぬるま湯で戻して、2cm長さに切る。
- ③ 糸昆布の戻し汁を使って鰹だしをとる。
- ④ 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落し蓋をして煮る。
- ⑤ 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなってきたらできあがり！

夏から秋にかけてが旬の南瓜。皮の部分にはたくさんの食物繊維が含まれているため、皮付きのまま調理しましょう。





2020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 15 29	水	ごはん 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
2	木	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・豆みそ・削り節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・しらたき 精白米・いりごま	たまねぎ・にんじん さやいんげん オクラ・キャベツ
3 17 31	金	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・せんべい	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・スイカ・バナナ
4	土	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・豆みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・すりごま ごま油・片栗粉・食パン	たまねぎ・干しいたけ・きゅうり りよくとうもろ・トマト・メロン いちごジャム
6 18	月 土	豚丼 トマトと若布のサラダ	焼きそば (18日:ジャムサンド) 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・中華めん 食パン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ トマト・きゅうり・乾わかめ キャベツ・青ピーマン・にんじん いちごジャム
7	火	しそひじきごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 ぶたひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・そうめん タブレット	ひじき・梅びしお・たまねぎ 干しいたけ・にんじん・とうがん オクラ・ヤングコーン・角寒天 りんごジュース・パインアップル缶詰
8 20	水 月	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	りよくとうもろ・にら・キャベツ にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
9 21	木 火	ごはん 鰯のおろし煮 冬瓜サラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	だいこん・にんじん・とうがん きゅうり・パインアップル缶詰
10 22	金 水	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイカ・バナナ
11 25	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド (11日:おやつなし) 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 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
13 27	月	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	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 黒砂糖・すりごま・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・切干し大根・トマト さやいんげん
14 28	火	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・にんじん・干しいたけ きゅうり・りよくとうもろ 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
16	木	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのコンコンサラダ	水羊羹 牛乳	鶏むね・油揚げ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん 干しいたけ・ひじき・キャベツ りよくとうもろ・角寒天
30	木	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 べにばないんげん ひよこまめ・ゆでえんどう ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・カレーパウダー オリーブ油・カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル缶詰





保健だより 7月

依佐美清涼保育園



カラリと晴れたり、ジメジメと雨が降ったり、天気コロコロと変わるこの頃ですが、体調を崩したりしていませんか？ この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、夏風邪、熱中症、食中毒などの病気に注意が必要です。栄養と休息をしっかり取って病気に負けない体作りをしていきたいですね。



★★★★ お願い ★★★★★

長い髪を結んでいない子、前髪の長い子を見かけます。結んでいないと食事中に口の中や食べ物の中に髪の毛が入ったり、さらに汗をかくこの時期は皮膚にまとわりついたり、と不衛生になりがちです。また、前髪が長いと視力低下や、目をこすることで目の病気の原因にもなります。髪はきちんと結びましょう。なお、ヘアゴムは飾りのないものでお願いします。



熱中症に注意しましょう

- ・室内でも、屋外でも、喉が渇いていなくても、こまめに水分や塩分を補給しましょう。
- ・エアコンや扇風機を上手に利用して、風通しのよい涼しい場所で過ごしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・栄養、睡眠を十分にとり規則正しい生活を送りましょう。

熱中症は誰にでも起こりうる、身近でしかも危険な病気です。子どもは体温調節機能がまだ未熟なうえに、体の不調を正しく訴えることも難しいです。子どもの体温や体調に気をつけ、熱中症のサインを見逃さないようにしましょう。



爪がのびていませんか？

お友達はもちろん、自分にもひっかき傷をつけないよう爪は短く切りましょう。白い部分が1ミリほど残る長さが適切だそうです。

6月の欠席状況

- ・熱… 18人
- ・体調不良… 6人
- ・アデノウィルス… 1人
- ・水痘… 1人