

7月 園だより

依佐美清涼保育園

梅雨が明けて、いよいよ夏本番！！日差しがだんだんと暑さが増してきましたが、子ども達は外に出ると元気いっぱい！！鬼ごっこや砂遊び、虫取り等を楽しんでいます。7月は夏ならではの水遊びや夏祭り等、楽しい事が盛り沢山！暑さに負けず、熱中症等には十分気を付けながら、元気に過ごしていきたいと思います。

1	木	
2	金	保育参観（向日葵組） 体育教室（薔薇組も）
3	土	
4	日	
5	月	諸費引き落とし 桜組お昼寝開始 絵画教室
6	火	七夕会
7	水	英語教室
8	木	安全生活指導 笹燃やし（16時頃）
9	金	刈谷市カウンセラー （13時～18時） 体操教室（薔薇組も）
10	土	
11	日	
12	月	絵画教室
13	火	
14	水	英語教室
15	木	

16	金	体操教室
17	土	夏祭り （13時降園）
18	日	
19	月	水遊び開始 絵画教室
20	火	向日葵組紫陽花組 お昼寝開始
21	水	英語教室
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	誕生日会
28	水	英語教室
29	木	
30	金	
31	土	薔薇組・桜組試食会



李組

- 子どもの欲求や要求を受け入れながら、ゆったりと過ごせるようにする。
- 水の感触や解放感を味わいながら、水遊びを楽しむ。

今月のねらい

桃組

- 簡単な言葉で友達や保育士に気持ちを伝えようとする
- 保育士や友達と関わりながら、季節ならではの遊びを楽しむ。

薔薇組

- 保育士に見守られながら、簡単な身の回りの事を自分でする。
- 水や泥の感触に興味を持ち、水遊びや泥遊びを保育士や友達と楽しむ。

桜組

- 夏の生活の仕方を知り、着替えや水分補給等、身の回りの事をしようとする。
- 友達や保育士と一緒に夏ならではの遊びや体験を十分に楽しむ。

向日葵組

- 水分補給、休息の大切さを知り、熱中症にならないように注意する。
- 夏ならではの遊びを友達と工夫したり試したりして思い切り遊ぶ。

紫陽花組

- 自分の身の回りの整理整頓をする。
- 夏ならではの遊びを満喫し、体をたくさん動かして遊ぶ。

園からのお願い

- 9日（金）刈谷市カウンセラー来園です。お話しされたい方は、職員室までお声がけください。
- お帰りのご挨拶後は、速やかにお帰り下さい。園庭やピロティで遊ぶのはおやめ下さい。
- 持ち物の記名が薄くなってきています。持ち物の記名を今一度ご確認ください。
- 8月21日は紫陽花組のデイキャンプです。保育は**15時まで**となります。ご協力お願い致します。

クラスからのお願い

李組 パジャマ袋と午後服袋におむつを1枚入れてください。

桃組 外靴にも必ず記名してください

薔薇組 7月5日から歯磨きを始めます。歯ブラシをお持ちください。（**歯磨き粉とキャップはいりません**）

幼児クラス ハンカチ・ティッシュ・マスクに必ず記名をしてください。**不織布マスクにも記名してください。**

今月の歌

- きらきら星
 - 南の島のハメハメハ大王
- 沢山歌おうね♪





2021年度 依佐美清涼保育園

旬の食材を食べよう

日々の食事で、『旬』の食材を意識していますか？四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことができます。昔から『初物を食べると長生きする』『縁起がいい』などともいわれ、旬のものを食べるといいことがたくさんあります。

○美味しくて栄養価が高い！

旬のものは最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期です。そんな旬の時期にとれたものは味も良く栄養価も高いのです。旬のものとはそうでないものでは2倍以上も栄養価が違うものもあります。

○値段が安い！

たくさん出回るため、価格も旬でない時期に比べ安くなります。

○その時期の体が喜ぶ！

旬の食材には、その時期の体が必要としている成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やしたり、疲労回復の効果があるものが多く、反対に冬が旬の根菜類には体を温める効果があるといわれています。

○季節を楽しめる！

旬の食材を食べることで、季節が巡る喜びを感じることができます。それぞれの四季を感じながら、旬の味覚を楽しみましょう♪

夏が旬の食材 おすすめの食べ合わせ

ゴーヤ + 豚肉
夏バテ予防

モロヘイヤ + きのこ
カルシウムの吸収がよくなり、
骨や歯を丈夫にします。

トマト + 油
リコピンの吸収がよくなり、
美肌効果がアップ！

タコ + 枝豆
高血圧予防



旬のおすすめレシピ トマトと若布のサラダ



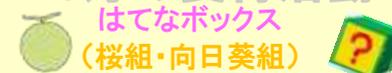
<材料> 子ども2人と大人2人分

トマト	100g
胡瓜	65g
カットわかめ	6.5g
ツナ	20g
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
すり胡麻	小さじ1

<作り方>

1. 若布は水で戻し、食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
2. トマトは、さいの目切り、胡瓜は半月に切る。
3. 若布・トマト・胡瓜の水気を切り、ツナと調味料を加えて和えたら出来上がり！

6月の食育活動



小さな穴が2つ開いた箱が登場し、興味津々の子ども達！少しドキドキしながら箱の中に手を入れ、手の感触だけで何の食べ物か想像します。「丸くて重い！」「西瓜？」「サッカーボールかも！」「メロン！」など、いろんな感想が出てきました。答えはメロンです。正解した子達は大喜び！

次の日、おやつでメロンを美味しく食べていました。また、苦手な子も一口チャレンジしている姿が見られました。実際に食材に触れることで苦手なものも食べてみようという気持ちが出たのかもしれないですね。



今月の予定

- 7月6日(火) 七夕会特別食
- 7月8日(木) ピザトースト作り
(向日葵組)
- 7月27日(火) 誕生会特別食
- 7月31日(土) 薔薇組・桜組試食会





2021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 ・ 13	木 ・ 火	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・キャベツ 干しいたけ・乾ひじき りよくとうもやし・角寒天
2 ・ 30	金	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・豆みそ・削り節 さつま揚げ・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	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド (17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・コーン缶詰粒
5 ・ 19	月	豚丼 冬瓜サラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・中華めん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・とうがん きゅうり・キャベツ 青ピーマン
6	火	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	七夕寒天 牛乳	鶏もも 乳酸菌飲料・普通牛乳	精白米・片栗粉・そうめん 調合油・カラーゼリー 三温糖	えだまめ・コーン缶詰粒 にんじん・とうがん・オクラ ヤングコーン・角寒天 オレンジジュース リンゴジュース・みかん缶詰
7 ・ 21	水	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:メロン) 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・かりんとう(黒)	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・メロン
8 ・ 31	木 ・ 土	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 (31日:ココアサンド) 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 コーンスターチ・三温糖	とうがん・にんじん 干しいたけ きゅうり・りよくとうもやし 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
9 ・ 20	金 ・ 火	ごはん 鰯のおろし煮 トマトと若布のサラダ	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・トマト・カットわかめ きゅうり・パインアップル缶詰
10 ・ 24	土	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・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・りよくとうもやし トマト・メロン・いちごジャム
12	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	りよくとうもやし・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 も缶詰・パインアップル缶詰
14 ・ 28	水	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:メロン) 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 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイカ・メロン
15 ・ 29	木	タツカルビ丼 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
16 ・ 26	金 ・ 月	ごはん 鰯の味醂焼き ひじきと大豆の炒め煮	黄粉トースト 牛乳	まがれい・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
27	火	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・カレールウ 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



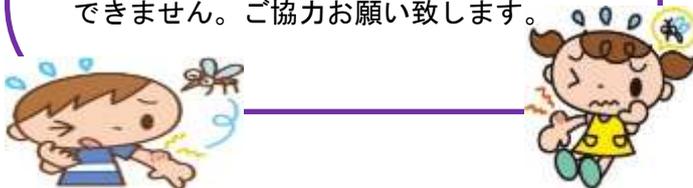
ジメジメとした日が続きますが、晴れた日の日差しはキラキラと眩しく、日に日に夏が近づいているのを感じます。入園・進級から3か月がたち園生活にもだいぶ慣れてきました。体も大きくなり、動きも活発になってきたためか、ケガをする子が増えてきているようです。熱中症対策はもちろんですが、ケガの防止にも十分に気をつけていきたいと思います。



虫刺されについて

かゆみ止めパッチ（虫刺されパッチ）の使用は、誤飲防止のため乳児クラスは原則禁止とします。幼児クラスは使用可ですが、パッチがはがれないようテープ等でしっかりとめてきてください。乳児クラスでやむを得ず使用する場合は職員に相談してください。薬を使用する場合は薬連絡表が必要です。受診をお願いします。

市販薬（ムヒ・オロナイン等）はお受けできません。ご協力お願い致します。



水遊びが始まります！

★このような場合水遊びはできません★

- ・下痢をしている
 - ・風邪気味
 - ・検温表に○×の記載がない
 - ・とびひ、水いぼ、絆創膏やガーゼを貼る程度の傷がある
 - ・その他体調不良
- 判断に迷う時は相談してください。



夏バテを防ぐには

- ① エアコンなど温度調節を適切にする
- ② 適度な運動で上手に汗をかける
身体作り
- ③ 良質な睡眠をとる
- ④ 水分をしっかり摂取する
- ⑤ 栄養バランスの良い食事を食べる



食欲がない、下痢気味等は夏バテの兆候かもしれません。お子さまの体調に十分注意しましょう。



6月 欠席状況

◆ 熱…37人

◆ RS ウィルス感染症…26人

◆ 溶連菌感染症…1人

◆ 体調不良…7人

夏風邪が流行する時期です。規則正しい生活、健康管理を心がけましょう。