



8月 園だより

依佐美清涼保育園

良く晴れ渡った青空に、照り付けるような陽射し。賑やかな蝉の鳴き声が聞こえて来るようになります。いよいよ、夏本番ですね！

先月から、子ども達の大好きな水遊びが始まりました。「楽しいね！」「キャー！冷たい！！」等と声をあげながら、元気いっぱい遊んでいます。

これからどんどん暑くなっていきますが、暑さに負けず、水分補給をしっかりとしながら、元気に夏を乗り越えていきたいと思います。

1	日	
2	月	絵画教室
3	火	
4	水	英語教室
5	木	安全生活指導
6	金	
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	夏季保育
14	土	夏季保育
15	日	



16	月	絵画教室
17	火	避難訓練
18	水	
19	木	
20	金	体育教室（薔薇組も）
21	土	デイキャンプ（年長児） （保育15時まで）
22	日	
23	月	
24	火	誕生会
25	水	英語教室
26	木	
27	金	体育教室（薔薇組も）
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



李組

- ・ハイハイやすり這い、つかまり立ちや一人歩きを活発に行いよく眠る。
- ・水にすこしずつ慣れ、気持ち良さや冷たさを保育士と一緒に楽しむ。

薔薇組

- ・生活リズムを大切にしながら十分な休息を取り、暑い夏を元気に過ごす。
- ・保育士や友達と関わりながら、夏の遊びを十分に楽しむ。

向日葵組

- ・活動と休憩のバランスを取りながら、元気に過ごす。
- ・水遊び等の夏ならではの遊びを思う存分楽しむ。

今月のねらい

桃組

- ・友達や保育士を真似ながら、朝の会や帰りの会に楽しく参加する。
- ・簡単なルールを知りながら、保育士や友達と楽しく遊ぶ。

桜組

- ・夏の生活の仕方を身に付け、自分からしようとする。
- ・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。

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

- ・今月の諸費の引き落としは5日（木）です。
- ・8月9日（月）は振替休日で、保育園はお休みです。祝日が移動しております。ご注意ください。
- ・8月21日（土）は、デイキャンプです。デイキャンプは年長児のみの行事です。
保育は15時まで（年長児は13時まで）となります。宜しくお願い致します。
- ・水遊びも始まりましたので、衛生面・安全面においてもご家庭で爪を切ってくださるようお願い致します。
- ・事故防止のため、駐車場ではお子様と必ず手をつないでください。



クラスからのお願い

- 桃組** 登園時着てくる服やオムツにも記名をお願いします。
- 幼児クラス** 水遊びと午睡が始まりました。水着、タオル、バスタオルなどの持ち物に必ず記名をお願いします。



今月の歌

- ・水あそび
- ・うみ





令和3年度 依佐美清涼保育園

厳しい暑が続くこの時期、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことも多いと思います。その生活を続けているとすぐ「疲れた」と言ったり「お部屋でダラダラとしている」などの様子が見られるようになります。夏バテのサインかもしれません。夏バテは早めのケアが大切です。バランスのよい食事、しっかりとした睡眠、適度に体を動かして汗をかくことを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテの予防方法

①室温を適温にしましょう

冷房の効いた室内と、外の気温との差が激しいと十分に体温調節ができずに体力を消耗してしまいます。外気との温度差は5℃以内にしましょう。

②水分を上手に補給しましょう

水分が不足すると脱水症状を起こし危険です。喉が乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。(遊びの前後や入浴後など) 主に麦茶・白湯などが良く、ジュースや炭酸飲料などは夏バテの原因になったりするため控えましょう。

③生活リズムを整える

夏は日中が長くなりつい夜更かしをしがちになります。そのため体内時計が狂い体調を壊しやすくなります。規則正しい生活で夏バテしにくい体をつくりましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事量が減りがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。

スタミナをつけるために、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・B2などの栄養素を含む食材(豚肉、卵、うなぎ、枝豆、モロヘイヤなど)を意識して食事に取り入れましょう。



7月の食育活動 向日葵組<ピザトースト作り>

三色食品群のお話を聞いて、バランスよく食べることの大切さを学んだ向日葵組さん。ピザトースト作りでは赤、黄、緑のグループの食材をバランスよく乗せ、自分のオリジナルピザトーストを作りました。譲り合いながらケチャップをぬったり、お友達のことも考えて具材を乗せすぎないようにしたり、思いやりの気持ちを持って楽しく作ることができました。自分たちで作ったピザトーストは格別で、野菜が苦手な子もペロリと完食していました!

おすすめレシピ 竹輪のずんだ和え

<材料>

・焼き竹輪	40g
・じゃが芋	65g
・人参	40g
・胡瓜	25g
・枝豆(鞘付き)	45g
・砂糖	2.5g
・醤油	5g

<作り方>

- ① じゃが芋はさいの目切り、人参は銀杏切りに切って茹でて冷ましておく。
- ② 竹輪は半月切り、胡瓜は銀杏切りに切る。
- ③ 枝豆は茹でて、鞘から取りだし、マッシャー又はポリ袋に入れてめん棒などでつぶす。
- ④ ③に砂糖、醤油を加えて混ぜ、①、②と和えたら出来上がり!

★分量は大人2人と子ども2人分です。





2021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
2 ・ 18	月 ・ 水	ビビンバ ・ 南瓜サラダ	桃のケーキ (18日:スナックパン) 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 ロールパン	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・さやいんげん もも缶詰
3 ・ 23	火 ・ 月	ごはん ・ 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	クラッカーサンド ・ とうもろこし 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ モロヘイヤ・いちごジャム スイートコーン
4 ・ 19	水 ・ 木	ごはん ・ ゴーヤチャンプル キャベツと若布のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・鶏卵 削り節・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま もち米・三温糖・片栗粉	にがうり・りよくとうもやし にんじん・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒
5 ・ 16	木 ・ 月	ごはん ・ 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	じゃこチーズトースト 牛乳	さけ・赤色辛みそ・油揚げ しらす干し・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 食パン	切干だいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん 焼きのり
6 ・ 17	金 ・ 火	ロールパン ・ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	鶏むね・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	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・バナナ
7 ・ 21	土	ねばとろ素麺 ・ 小魚スナック バナナ	黄粉サンド (21日:せんべい) 牛乳	納豆・しらす干し・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	そうめん・食パン・三温糖 甘辛せんべい	オクラ・なめこ・バナナ
10 ・ 31	火	ごはん ・ 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたもも・納豆・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・くず粉	とうがん・にんじん 干しいたけ・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒
11 ・ 25	水	ロールパン ・ パンプキンスープ ヨーグルト	かりんとう ・ バナナ 牛乳	ベーコン・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン かりんとう(黒)	くりかぼちゃ・たまねぎ にんじん・コーン缶詰粒 キャベツ・バナナ
12 ・ 27	木 ・ 金	青椒肉絲丼 ・ 竹輪のずんだ和え	マカロニ黄粉 牛乳	ぶたもも・焼き竹輪・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・じゃがいも マカロニ	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ水煮缶詰 りよくとうもやし・にんじん きゅうり・えだまめ
13 ・ 26	金 ・ 木	ごはん ・ 鰯のトマトソース煮 胡瓜のゆかり和え	メロンパン風トースト 牛乳	まがれい・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉	トマトダイス缶詰・トマトケチャップ たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・きゅうり・梅びじお りよくとうもやし・にんじん
14	土	スパゲティミートソース ・ 切干大根とひじきのサラダ	ジャムサンド 牛乳	ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ・すりごま 食パン	トマトケチャップ・トマトダイス缶詰 にんじん・たまねぎ・グリーンピース コーン缶詰粒・切干だいこん 乾ひじき・いちごジャム
20 ・ 30	金 ・ 月	ごはん ・ カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	フルーツあんみつ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 グラニュー糖・甘納豆	にんじん・葉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・角寒天 みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰
24	火	ごはん ・ タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・ベーコン プレーンヨーグルト ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・オリーブ油 カステラ	なす・トマト・たまねぎ ズッキーニ・黄ピーマン・ぶどう
28	土	梅じゃこ炒飯 ・ 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・はるさめ・食パン	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・にんじん チンゲンサイ・コーン缶詰粒 いちごジャム





依佐美清涼保育園

梅雨が明け、騒がしいセミの鳴き声・眩しい陽射しとともに暑い夏がやってきました。園ではいよいよ水遊びが始まり、子どもたちの大きな歓声が響き渡っています。今月中は水遊びをする予定です。午後は体を休め、体調管理に努めていますが、屋内と屋外の気温差や発汗による体力消耗などでとても疲れやすくなっています。まだまだ暑い日が続きます。ご家庭でもお子さまの体調管理をお願いいたします。また、夏休みを利用して出かける際には感染症対策・熱中症対策を十分に行ってください。

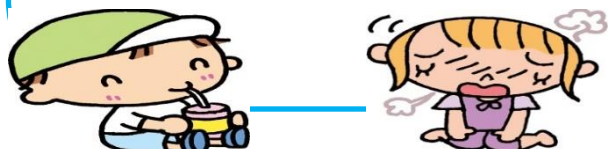


子どもに必要な水分量と正しい補給の仕方

- ・新生児：体重1kgあたり約50～120ml
- ・乳児：1kgあたり約120～150ml
- ・幼児：1kgあたり約90～100ml
- ・学童：1kgあたり約60～80ml
- ・成人：体重×35ml

乳幼児の場合は、のどの渇きを訴えられなかったり感じにくいことがあるので大人が注意して見守る必要があります。水分補給の際は、一度にたくさんの水を飲むと体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂取するのが大事です。

夏は1年で一番気温が高く最も汗をかく季節です。熱中症など水分不足に陥りやすい時期でもあります。ジュースや清涼飲料水はかえって喉が渇く場合が多いので、水やお茶を摂るよう心がけましょう。冷たい飲み物は体を冷やしたり下痢を起こしたりするので気をつけましょう。



夏に起こりやすい皮膚トラブルの対処法

＜あせも＞

皮膚を清潔にし、涼しい環境で過ごすことで自然に消え、外用薬でかゆみや炎症を抑えることができます。ステロイド外用薬を用いることもあります。

＜虫刺され＞

刺された部位をむやみに触らず、流水で洗うなどして清潔にします。虫刺され用のパッチ剤なども活用しかき壊しを防ぎます。子どもは虫刺され後の反応が強く出やすくかき壊してとびひを発症することがあるので注意が必要です。

