



認定こども園 神の倉清凉保育園



蝉の声にも負けないくらい元気いっぱいな子ども達。  
水遊びに、泥んこ遊びなど夏ならではの遊びを楽しみ、ダイナミックに遊ぶ姿がよく見られ、とても元気な声が園内に響いております。

たくさん汗をかく季節ですので、水分補給と休息をしっかりとって行きたいと思います。



### お願い

◎週末は上靴袋、手さげカバンを忘れず持ち帰るようお願い致します。

◎検温表には体温の横に戸外遊び、水・泥遊びの○・×を必ずご記入下さい。

また、髪の毛の長いお子様は髪を結ぶようお願い致します。

◎駐車場へと続く門は、お子様の安全の為、必ず保護者の方が開閉を行ってください。



### お知らせ

◎8月分保育料・諸費・6月分延長保育料は5日(木)にゆうちょ銀行より引き落としされます。

◎8月21日(土)はもみじ組デイキャンプの為、保育は14時までとなります。

◎運動会は、10月2日(土)に神の倉小学校にて行う予定です。

### 来月の予定

- 1日(水) 始業式 避難訓練
- 9日(木) 引き渡し訓練
- 25日(土) 桜組試食会
- 28日(火) 誕生会



1	日	
2	月	安全生活指導週
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	就労証明が必要です。
14	土	就労証明が必要です。
15	日	
16	月	薔薇組体育教室
17	火	避難訓練
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	デイキャンプ(もみじ組)※準備の為14時降園
22	日	
23	月	薔薇組体育教室
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	桜組試食会
29	日	
30	月	
31	火	誕生会

### 今月の歌

♪おばけなんてないさ  
♪うみ





## 令和3年度 神の倉清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、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、食事の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月の献立 夏野菜について

胡瓜や冬瓜、南瓜、西瓜など、瓜科の野菜は夏に旬を迎えます。瓜科の野菜に共通していることは、水分量とカリウムが多いことです。夏の暑さで体にこもった熱を冷まし、体の水分や塩分バランスを整えてくれる働きがあるのが特徴です。

給食では冬瓜のサラダや南瓜の煮物、おやつには西瓜が提供されており、子ども達からも人気です。

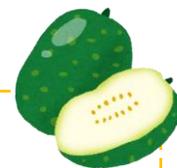
### 豚肉と冬瓜の煮物

<材料> 約子ども2人・大人2人分

<作り方>

豚肉	125g
冬瓜	小 1/6 切れ
人参	中 1 本
干し椎茸	2~3 枚
生姜	1 かけ
だし汁	適宜
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 3

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 干し椎茸は戻して薄切り、冬瓜はさいの目切り人参は銀杏切り生姜はすりおろしておく。
3. お鍋で豚肉と生姜を炒め、火が通ったら、冬瓜・人参・干し椎茸とひたひたになるくらいのだし汁を加えて煮る。灰汁をとったら、調味料を加えてさらに煮込む。
4. 野菜が柔らかくなり、汁気が少なくなったらできあがり!



### 今月の予定

21日(土)デイキャンプ

31日(火)誕生会

※21日のデイキャンプではもみじ組のお友達が夕食作りに取り組む予定です。



## 8月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 月 23	ごはん 鱈のトマトソース煮 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・青ビ ーマン・にんじん・きゅうり・り よくとうもやし・梅びしお
3 ・ 火 17	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・乾しいたけ ・オクラ・キャベツ・コーン缶詰 粒
4 ・ 水 18	ロールパン パンプキンスープ 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・普通 牛乳・大豆・ヨーグルト	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・す いか
5 ・ 木 19	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・乾しいたけ ・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
6 ・ 金 20	青椒肉絲丼 竹輪のずんだ和え	じゃこチーズトースト 牛乳	ぶたもも・焼き竹輪・しらす 干し・プロセスチーズ・普通 牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま 油・じゃがいも・食パン	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・焼きのり
7 ・ 土 21	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
10 ・ 火 24	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	ぶたかた・木綿豆腐・鶏卵・ 削り節・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま・精 白米・三温糖・片栗粉	にがりうり・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
11 ・ 水 25	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
12 ・ 木 26	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(あずき)	にんじん・青ねぎ・トマト・キャ ベツ・きゅうり・角寒天・みかん 缶詰・黄桃缶・パインアップル缶 詰
13 ・ 金 27	ピビンパ 南瓜サラダ	桃のケーキ 牛乳	ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰(白) ・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	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・白桃缶
14 ・ 土 28	ねぼとろ素麺 小魚スナック バナナ	黄粉サンド 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	オクラ・なめこ・バナナ
16 ・ 月 30	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	マカロニ黄粉 牛乳	さけ・赤色辛みそ・油揚げ・ きな粉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・マカロニ ・三温糖	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
31 火	ごはん ダンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏もも・プレーンヨーグル ト・ベーコン・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

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
496 Kcal	19.2 g	13.6 g	226 mg	1.6 mg	167 μg	0.26 mg	0.36 mg	24 mg



# 8月ほけんだより



## 神の倉 清涼 保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いため、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

~冷え過ぎ注意~

夜間や、お昼寝の時の寝冷えに気をつけましょう。クーラーや扇風機のタイマーなどを利用し、タオルケットなど掛けるのもいいですね。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は暑く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいこと、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいことから、熱中症にかかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、通気性に優れた衣服を選びましょう。
- 大量の汗をかいたときの水分補給は電解質の入っているものが望ましいです。

