



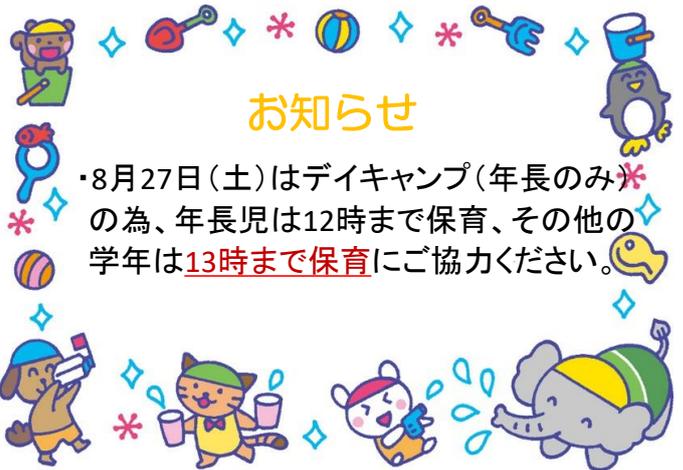
1	月	体操教室(幼児クラス)	
2	火	安全生活習慣 絵画教室	
3	水		
4	木		
5	金		英語教室
6	土		
7	日		
8	月	本操教室(堇、幼児クラス)	
9	火	絵画教室	
10	水		
11	木	山の日	
12	金		
13	土	※就労証明書が必要となります	
14	日		
15	月	※就労証明書が必要となります	
16	火		
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月	体操教室(幼児クラス)	
23	火	絵画教室	
24	水		
25	木		避難訓練
26	金	英語教室	
27	土	デイキャンプ(年長のみ) 13時まで保育	
28	日		
29	月	体操教室(堇、幼児クラス)	
30	火	絵画教室	
31	水	誕生会	

植園清涼保育園

じりじりとした日差しに、夏の暑さを感じます。子ども達は、毎日「先生、今日は水遊びある？」と楽しみにし登園しています。先月は天候やコロナウイルスの影響であまり水遊びが出来ませんでした。今月は、夏ならではの遊びを満喫し、熱中症に気をつけながら、楽しく過ごしていきたいと思います。

検温表の水遊び○×の記入を忘れずに！

◎ **記入がないと水遊びが出来ません**
 検温表の水遊び欄に○の記入がないと水遊びが出来ません。また、水着、タオル等の記名がない方が多く困っています。記名は出来る限り大きめに描いていただきます様ご協力の程、お願い



お知らせ

・8月27日(土)はデイキャンプ(年長のみ)の為、年長児は12時まで保育、その他の学年は**13時まで保育**にご協力ください。

今月の歌

♪ うみ きらきらぼし ♪

来月の予定

- 7日(水) 内科検診
- 10日(土) 向日葵・紫陽花組試食会
- 27日(火) 公開絵画教室(幼児クラス)
- 28日(水) 誕生会





令和4年度 植園清涼保育園

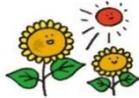
今年の夏は特に暑いですね。暑さでたくさん汗をかき体力を消耗しやすいので、熱中症対策の為に、水分補給を忘れず行ってください。遊んだあとは、たっぷり休養、睡眠をとるよう心がけて暑い夏を乗り切りましょう。



8月8日は『まるはちの日（名古屋の日）』

8月8日は『まるはちの日』です。日本各地には、その地方でよく食べられている独自の食べ物が多くありますが、愛知県にも「名古屋めし」と呼ばれ親しまれている個性的な食べ物がたくさんあります。

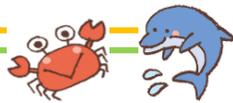
名古屋めしを支える味噌文化



豆みそは赤みそも言われ、生産も消費もほとんど東海地方という食材です。

- ① うまみ成分が豊富。材料に大豆と塩のみを使い、長期熟成することでうまみ成分のグルタミン酸が凝縮されている。
- ② 長期保存が可能。熱にも強い為煮込み料理に使用しても風味が飛ばない。
- ③ 豆みそは劣化しにくく栄養価も高いことから、昔から貴重なスタミナ源として重宝されていたそうです。

名古屋めしのいろいろ



- <主食> ひつまぶし、味噌煮込みうどん、きしめん、天むす、カレーうどん、あんかけスパ
- <主菜> 味噌カツ、手羽先、どて煮、みそおでん、エビフライ、名古屋コーチン
- <デザート> 小倉トースト、ういろう、えびせんべい、鬼まんじゅう など

今月はおやつに「あんトースト」と「ういろう」が登場します。

☆ 「あんトースト」…本来は「小倉餡」を使用していますが、あんこが苦手な子どもでも食べやすいよう「こし餡」を使用しています。

☆ 「ういろう」…主に米粉に砂糖などを混ぜ合わせ、蒸して作られています。もちもちとした食感が特徴です。



7月の食育活動 ～梅ジャムどら焼き作り～



向日葵組さんが、自分達で作った梅ジャムを使ってどら焼き作りをしました。どら焼きの生地に梅ジャムとホイップクリームをのせて、もう一枚の生地で挟んだら出来上がり！「サイコー！」「どら焼きにすると梅ジャムおいしい。」「梅ジャムどら焼きまた食べたい！」「朝から待ちきれなかったの。」とみんな大満足の出来でした。



【作り方】

今月のレシピ 『黒糖ういろう』

【材料】

- くず粉 40g
- 白玉粉 25g
- 上新粉 90g
- A.水 160 cc
- 黒砂糖 60g
- B.水 110 cc

1. 小鍋に黒砂糖を入れて、Bの水で煮溶かしておく。
2. 鍋にAの水を入れ、白玉粉などの溶けにくい物から混ぜていき、最後に1を入れて混ぜる。
3. 鍋を火にかけ、鍋底を絶えずかき混ぜながら加熱する。
4. 鍋底の生地が固まり始めたら、火から降ろし、型（流し缶など）に生地を流し込む。
5. 蒸し器に入れて10～15分程蒸す。
6. 粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。
7. 型から取り出し、切り分けて出来上がり！



☆ 名古屋めしの一つである『ういろう』。フライパンで焼いて、バターをのせて食べる「焼きういろう」というレシピもあるそうですよ！ぜひ試してみてください。



今月の予定

31日(水) 誕生会特別食

給食: タコライス

豆腐とコーンのスープ

おやつ: 誕生会ケーキ



2022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
1	月	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	スナックパン 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・スナックパン	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・水煮たけのこ りよくとうもやし・きゅうり キャベツ・梅びしお
2 ・ 18	火 ・ 木	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	とうもろこし クラッカー 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・はるさめ スナッククラッカー	にがうり・りよくとうもやし にんじん・カットわかめ 乾ひじき・スイートコーン
3 ・ 19	水 ・ 金	ロールパン ポークシチュー ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	ぶたもも・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも シチュールウ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン バナナ
4 ・ 30	木 ・ 火	ごはん 厚揚げの中華炒め モロヘイヤのおかか和え	豆乳ココアプリン 牛乳	生揚げ・ぶたもも 削り節・調整豆乳 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・三温糖	りよくとうもやし・にんじん チンゲンサイ・きくらげ キャベツ・モロヘイヤ・粉寒天
5 ・ 17	金 ・ 水	ごはん 鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮物	あんトースト 牛乳	さけ・油揚げ・こしあん 普通牛乳	精白米・有塩バター 食パン・ソフトマーガリン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
6 ・ 20	土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	アンパンマンせんべい 牛乳	納豆・しらす干し ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	そうめん・ソフトせんべい	オクラ・なめこ パインアップル缶詰
8 ・ 25	月 ・ 木	ビビンバ 南瓜サラダ	レモンケーキ 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	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 レモン果汁
9 ・ 23	火	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 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 もち米・三温糖	にんじん・青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり
10 ・ 24	水	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	クッキー 西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 豆乳クッキー	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
12 ・ 22	金 ・ 月	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き じゃが芋の炒め煮	マカロニ黄粉 牛乳	たら・赤色辛みそ きな粉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ じゃがいも・三温糖 調合油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・刻み昆布
13 ・ 27	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	おこめリング 牛乳	しらす干し・普通牛乳	精白米・甘辛せんべい	梅干し・青ピーマン・エリンギ カットわかめ・チンゲンサイ にんじん・コーン缶詰
15	月	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	黒糖ういろ(2歳児以上) 牛乳寒天(0・1歳児) 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・くず粉・白玉粉 上新粉・黒砂糖	青ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・水煮たけのこ りよくとうもやし・きゅうり・キャベツ 梅びしお・粉寒天・みかん缶詰
16	火	スパゲティミートソース 切干大根とひじきのサラダ	おかかおにぎり 牛乳	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰・削り節 普通牛乳	スパゲティ	たまねぎ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・ゆでにんじん グリーンピース・コーン缶詰 切干しだいこん・乾ひじき
26	金	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラの納豆サラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 納豆・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん オクラ・キャベツ・コーン缶詰 オレンジジュース・みかん缶詰 粉寒天
29	月	切干大根ご飯 味噌汁	おかかおにぎり 牛乳	まぐろ水煮缶詰・豆みそ 木綿豆腐・削り節 普通牛乳	精白米・調合油 じゃがいも	切干しだいこん・にんじん キャベツ・えのきたけ・長ねぎ

31	水	タコライス 豆腐とコーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉 パルメザンチーズ・木綿豆腐 ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・にんじん・コーン缶詰 コーンクリーム・あさつき ぶどう
----	---	---------------------	--------------	---	----------	---



保健だより 8月

植園清涼保育園

毎日危険な暑さが続いていますね。それでも子どもたちは元気いっぱいです。遊びに夢中になって熱中症にならないように注意しましょう。この夏、家族で旅行や遠出の予定がある方も多いと思いますが、安全に注意して楽しい思い出を作ってくださいね。

8月7日は鼻の日

鼻と耳、口、目はそれぞれ管でつながっています。鼻の症状を放っておくと、中耳炎になりやすくなります。鼻がかめない年齢の子どもは、保護者がこまめに拭くか、鼻吸いを使って鼻をとるようにしましょう。また、鼻をよく触っていると鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。何か鼻や喉の症状があれば早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分摂取を心がけましょう。



こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。あせもにも注意しましょう。

高温・多湿などの条件が揃えば、室内でも熱中症になります。エアコンを上手に使いましょう。



皮膚のケアをしましょう

子どもは新陳代謝が活発で、大人よりたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、皮膚のトラブルにつながります。体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。

- ・汗をかいたらこまめにシャワーを浴びるか、濡らしたタオルで優しく拭き取るようにしましょう。



- ・お風呂上りはバスタオルでしっかり体を拭き、拭き残しがないようにしましょう。水いぼやあせも、とびひなどの皮膚トラブルがある部分は上から優しく押さえて水気を拭き取りましょう。



- ・特に、乳児は皮膚のバリア機能が弱いため、お風呂上がりの清潔な状態で保湿クリームをつけましょう。夏でも紫外線などで皮膚は乾燥しています。日頃から保湿をしっかりすることで皮膚のトラブルはかなりおさえられます。また、子どもは虫刺されによる皮膚トラブルも多いです。外に出かける際には虫よけスプレーをするなどして、虫に刺されないようにあらかじめ予防しましょう。

