



8月園だより



認定こども園 清涼保育園

暑い暑い夏がやってきました。たくさん遊んで いっぱい食べて そしてしっかりと休息を取りながら 体の変化に気を付けつつ 暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます

8月のねらい

今月の予定

- 6日 夕涼み会(もみじ組)
- 10日 生活安全指導
- 22日 身体測定
- 31日 避難訓練

もみじ組

- 夏の遊びを楽しむ中で十分な休息を取りながら健康に過ごす
- 静と動の区別をつけながら健康に過ごせるようにする
- 自分なりの目標を持ち繰り返し取り組む
- 共通の話題を通して思いを伝えたりお友達の話を受け入れようとする

9月の予定

- 30日 引き渡し訓練

桜組

- 夏期ならではの流れを知り 安心して過ごす
- プールや水 泡などに触れ楽しむ
- 簡単な身の回りのことを行おうとする



夏に気を付けたい病気

- ◇ ヘルパンギーナ
(高熱 咽頭の水疱)
- ◇ 手足口病
(水疱 発熱もあり)
- ◇ 水いぼ
(皮膚の疾患)
- ◇ アタマジラミ
(頭皮の激しいかゆみ)
- ◇ プール熱 (夏風邪の一種 高熱 咽頭の痛みなど)
- ◇ はやり目
(まぶたの炎症 腫れ 充血等)

桃組

- それぞれの健康状態に留意し生活リズムを大切にしながら過ごす
- 水遊びを通して様々な玩具に興味を持ち色々な遊びを楽しむ
- 会話に興味を持ち真似して話そうとする

長期のお休みをされるご家族も多いと思います

夏祭りや行楽地など、人が多い場所へ出かけるときは、迷子や事故、怪我には十分に気を付けましょう

楽しい時間をお過ごしください





令和4年度 認定こども園 清涼保育園

今年の夏は特に暑いんですね。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ね。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特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。

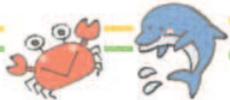
名古屋めしを支える味噌文化



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て蒸して作られています。もちもちとした食感が特徴です。



夏の水分補給

夏を乗り切るために、上手に水分補給をして、脱水や熱中症、水分の取り過ぎによる体調不良や夏バテを防ぎましょう。

水分の働き

私たちの身体にある水分は、血液、筋肉や内蔵など細胞内外に存在し、体重の半分以上を占めています。その働きは、汗として体温調節をしたり、体内に発生した不要なものを溶かして尿として体外に排泄したり、唾液や胃液など食べ物の消化に必要な酵素を溶かして混ぜる役割を果たします。

水分の取り方の注意点

乳幼児期では身体の機能が未発達なので、適切な水分量をとるようにしましょう。特に夏は、汗をかきやすいので、水分補給に気をつけましょう。

◆水分補給のタイミングは？

こまめにとりましょう。一度にたくさんの量は身体の負担も大きく、下痢など体調不良、活動の低下につながります。外遊びや散歩、入浴など汗をかく活動の前にもとりましょう。汗をかいた後の水分補給は大切ですが、活動前の水分補給も重要です。体内の水分が充分でないと汗が出にくくなり体温調節ができず体調不良の原因にもなります。

◆どんな食品や飲み物が良いか？

水分が多い夏野菜や、果物が良いでしょう。水分は、ごはんやおかずからもとることができます。特に胡瓜や茄子、トマトなど夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルも同時にとれるので、栄養面でもおすすめです。またおやつとしての果物も水分が多いので水分補給ができます。水や麦茶などを中心にして冷やし過ぎに気をつけましょう。清涼飲料水のなかには、糖分が多く、含まれているものがあり、むし歯や肥満の原因になりやすいので、コップに入れ量を定めるなど工夫し、取り過ぎに注意しましょう。

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：調子を整える
1	月	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・豚もも 削り節 調整豆乳・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 ごま油 片栗粉 三温糖	緑豆もやし 人参・青梗菜・きくらげ キャベツ・モロヘイヤ 粉寒天
2	火	ごはん 鮭バターしょうゆ焼き じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	鮭 削り節 普通牛乳	精白米 有塩バター じゃが芋 三温糖・調合油	玉葱 人参 刻み昆布
3	水	ピピンパ 南瓜サラダ	レモンケーキ 牛乳	豚挽肉 マグロ水煮缶詰 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	大豆もやし・人参・青ピーマン くり南瓜・キャベツ さやいんげん レモン・レモン果汁
4	木・金	ロールパン ポークシチュー ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	豚かた ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 クッキー ポークシチュールー	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン バナナ
5	金・木	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	豚もも さつま揚げ 納豆 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖 しらたき マヨネーズ	玉葱・人参・蜜柑缶詰 さやいんげん・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒 オレンジジュース・粉寒天
6	土	ねばトロ素麺 小魚スナック パイン缶	きな粉サンド 牛乳 *6日のおやつは ありません	納豆・しらす干し 煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	素麺 食パン 三温糖	オクラ なめこ パイン缶
8	月	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトとじゃこのサラダ	あんトースト 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 しらす干し・こしあん 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 食パン・無塩バター	人参 青ねぎ トマト キャベツ・胡瓜
9	火	ごはん 鱈の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	みたらし五平餅 牛乳	鱈 赤色辛味噌 油揚げ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 片栗粉 三温糖	切干大根 人参 干し椎茸 さやいんげん
10	水	ごはん ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ	とうもろこし クラッカー 牛乳	豚かた 木綿豆腐・削り節 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 春雨 クラッカー	苦瓜 緑豆もやし・人参 カット若布・乾ひじき とうもろこし
12	金・木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	お煎餅 西瓜 (桃組：バナナ) 牛乳	鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 お煎餅	玉葱・茄子・西瓜・バナナ ズッキーニ 青ピーマン・トマト トマトケチャップ
13	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	苺ジャムサンド 牛乳	しらす干し 普通牛乳	精白米 食パン	梅干し調味漬け・青ピーマン エリンギ・カット若布 青梗菜・人参・苺ジャム コーン缶詰粒
15	月・火	切干大根ごはん 味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	マグロ水煮缶詰 豆味噌 きな粉 普通牛乳	精白米・ 調合油・マカロニ すりごま・麩 じゃが芋・三温糖	切干大根 人参 キャベツ えのきたけ・長ねぎ
26	金	青椒肉絲丼 胡瓜のゆかり和え	黒糖いろいろ (桃組：牛乳寒天) 牛乳	豚もも 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・たけのこ水煮缶 緑豆もやし・胡瓜 キャベツ・梅びしお
31	水	タコライス 豆腐とコーンのスープ	カステラケーキ 巨峰添え 牛乳	豚挽肉・鶏卵 パルメザンチーズ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 カステラ	玉葱・にんにく・キャベツ トマトケチャップ・人参 コーン缶詰粒・あさつき コーンクリーム缶詰・巨峰

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

