



梅雨が明けると本格的な夏の到来です。暑い日が続くので、体調を崩したり食欲を無くしたりと、子どもたちにとっては少し厳しいシーズンですが、水分補給をしっかりしながら健康管理に十分注意していきたいと思います。また、7月 は水遊びや夏祭りなど楽しいことが盛り沢山！今月も楽しみながら元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

1	土	
2	日	
3	月	絵画教室 桜組 午睡開始
4	火	安全生活指導
5	水	英語教室
6	木	紫陽花組 工作教室
7	金	七夕会
8	土	
9	日	
10	月	絵画教室 笹燃やし 水遊び開始
11	火	避難訓練
12	水	英語教室
13	木	
14	金	体育教室
15	土	

16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	英語教室
20	木	
21	金	体育教室 薔薇組も
22	土	夏祭り 保育 13:00 まで
23	日	
24	月	絵画教室
25	火	
26	水	英語教室
27	木	誕生会
28	金	体育教室 薔薇組も
29	土	
30	日	
31	月	

今月のねらい

李組

- ・口の中で食材をつぶしたり噛んだりして食べる。
- ・水遊びをすることで、水の冷たさや音を感じ楽しもうとする。



桃組

- ・身近な保育士に欲求を受け止めてもらい、機嫌よく過ごす。
- ・水遊びなどの夏ならではの遊びを楽しみ、満足感を味わう。

薔薇組

- ・歯ブラシの使い方を知り、口の中を清潔にしようとする。
- ・水の感触を楽しみ、夏ならではの遊びを思いきり楽しむ。

桜組

- ・健康、安全、衛生面に配慮しながら、元気に夏を過ごせるようにする。
- ・戸外に出ることを喜び、外で体を思いきり動かして遊ぶことを楽しむ。

向日葵組

- ・暑い日には適度に休息を取りながら健やかに過ごす。
- ・水遊びや虫捕りなど、夏ならではの遊びを楽しむ。

紫陽花組

- ・夏の生活の仕方が分かり、見通しを持って行動しようとする。
- ・夏ならではの遊びを通して身体を沢山動かして遊ぶ。



園からのお知らせ

- ・先日お手紙でもお知らせしましたが、運動会の日程が変更となりました。
変更後→10月5日(木) ※予備日 10月6日(金)です。
- ・先日配布した手紙に記載していた水遊び開始日は、7月18日となっておりますが、年間行事予定表通り**7月10日(月)**より開始したいと思います。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。早めに持ち物の準備をお願い致します。
- ・薔薇組担任の細井里佳は、5月29日より産休に入りました。

今月の歌

- ・おばけなんてないさ
 - ・きらきら星
- 沢山歌おうね♪





令和5年度 依佐美清涼保育園

いよいよ夏本番になってきました。元気に遊ぶ子ども達も、暑さで疲れが出てくる頃です。夏野菜には暑さで疲れた体に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。

夏野菜を積極的に食べて、夏バテしない体を作りましょう。

夏野菜で夏バテ防止



●体の中からクールダウン

夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やす効果や、疲労回復の効果があります。食欲がない時でも水分が多い夏野菜は食べやすいですし、冷やして食べる事で食欲が出てきます。

●旬の野菜は栄養価が高い

旬の野菜を食べる事で季節を感じ、季節に適応した身体作りに役立ちます。旬の野菜は安価ですし、そうでないものと比較して2倍以上栄養価が高いと言われています。

●家庭菜園を楽しもう

夏野菜は比較的育てやすい為、プランターでも育てられます。夏野菜を育てる事を通して野菜に興味・関心を持ち、食べてみたいという意欲に繋がります。

自分で育てた野菜の味は格別ですし、野菜の栽培は食育にも繋がります。



旬の食材 胡瓜（きゅうり）



夏野菜の仲間「胡瓜」には水分が96%も含まれています。胡瓜はカリウムを豊富に含み、塩分量を調整する利尿作用があります。その為、胡瓜は体内にこもった熱を外に出す効果に優れています。

生のままサラダや酢の物で食べてもさっぱりしていて美味しいですが、さっと炒めて食べても美味しいです。



～今月の予定～

7月7日(金) 七夕会特別食

7月27日(木) 誕生会特別食



6月の 食育活動

- ・ねぎぼうず(向日葵・紫陽花)
- ・防災食を食べてみよう(向日葵・紫陽花)
- ・ヤングコーンを食べてみよう(桃)
- ・紫陽花ゼリー作り(向日葵)
- ・旬の食材に触れよう～メロン編～(薔薇)
- ・初夏のお茶会(紫陽花)

七夕の行事食は「そうめん」です。中国から伝わった伝説で、無病息災で過ごせるという由来があります。天の川や織姫の織り糸に見立っているという説もあるそうです。七夕会特別食では、七夕素麺汁と流れ星に見立てたキラキラ寒天が登場します。お楽しみに！



～今月のおすすめレシピ～ 切干大根とトマトのサラダ



〈材料〉

切干大根	25 g
トマト	80 g
鞘隠元	15 g
ツナ	20 g
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
すりごま油	3 g
油	小さじ1

〈作り方〉

1. 切干大根は水で戻して、2～3cm長さに切り、さっと茹でて水気を搾っておく。
2. 鞘隠元は2cm長さに切り、さっと茹でておく。
3. トマトはさいの目に切っておく。
4. 野菜とツナを調味料で和えたら出来上がり！

☆水菜や胡瓜など、旬の野菜で作ってみてください。

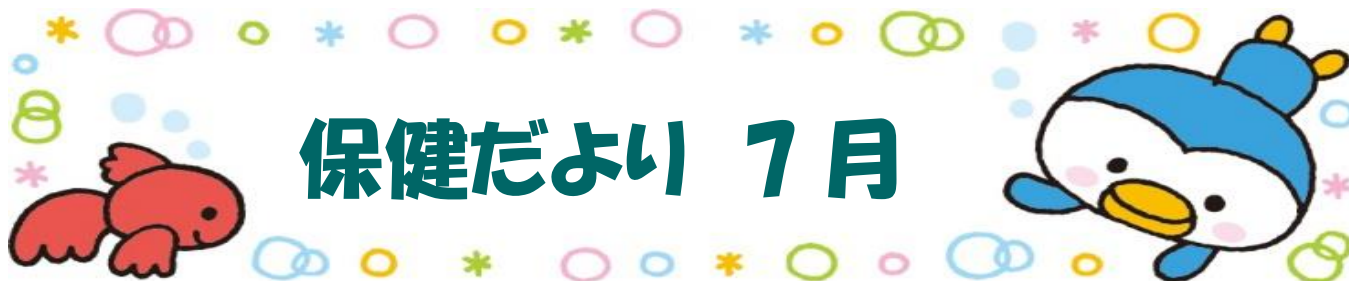


2023年度

7月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	土	ツナカレーピラフ	精白米 ブイヨン まぐろ水煮缶詰 たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 カレー粉	1	土	ココアサンド	食パン 純ココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
15		トマトスープ	鶏むね肉 トマト 木綿豆腐 キャベツ コーン缶詰 ブイヨン 食塩	15		牛乳	普通牛乳
29				29			
3	月	ごはん	精白米	3	月	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パインアップル缶詰 パナナ
21		厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	生揚げ 豚もも肉 もやし にら キャベツ にんじん 赤味噌 料理酒 三温糖 南瓜 刻み昆布 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	21		牛乳	普通牛乳
4	火	ごはん	精白米	4	火	スナックパン	スナックパン
18		鰯のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	鰯 カレー粉 片栗粉 食塩 調合油 ひじき 大豆水煮缶詰 じゃが芋 にんじん しめじ 鞘隠元 調合油 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	18		牛乳	普通牛乳
5	水	食パン	食パン	5	水	せんべい	せんべい
19		ポークビーンズ ヨーグルト	豚もも肉 調合油 じゃが芋 にんじん たまねぎ しめじ 大豆水煮缶詰 ピーマン トマト缶詰 ケチャップ 三温糖 ヨーグルト	19		バナナ 牛乳	バナナ 普通牛乳
6	木	豚丼	精白米 豚もも肉 たまねぎ にんじん えのき しらたき 醤油 三温糖 料理酒 しょうが かつお昆布出汁	6	木	ピザトースト	食パン たまねぎ ピーマン ベーコン ケチャップ プロセスチーズ
20		トマトと豆腐のサラダ	木綿豆腐 トマト カットわかめ しそ 食塩 三温糖 穀物酢 オリーブ油 かつお節	20		牛乳	普通牛乳
7	金	ごはん	精白米	7	金	キラキラ寒天	寒天 りんごジュース もも缶詰 カラーゼリー 三温糖
		鶏の唐揚げ 七タ素麺汁	鶏むね肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 そうめん にんじん 冬瓜 オクラ ヤングコーン 鶏挽肉 かつお昆布出汁 醤油 食塩			牛乳	普通牛乳
8	土	冷やし中華	中華めん 鶏むね肉 きゅうり キャベツ にんじん かつお昆布出汁 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 いりごま	8	土	ジャムサンド	食パン ブルーベリージャム
22		小魚スナック バナナ	ごま入り味噌いりこ バナナ			牛乳	普通牛乳
10	月	ごはん	精白米	10	月	ブルーベリーケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 ブルーベリージャム
25		白身魚のトマトソースかけ 冬瓜サラダ	メルルーサ 片栗粉 調合油 たまねぎ しめじ ピーマン じゃが芋 トマト缶詰 ケチャップ 三温糖 冬瓜 にんじん 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すりごま	25		牛乳	普通牛乳
11	火	ロールパン	ロールパン	11	火	ビスケット	ビスケット
26		パンブキンスープ ヨーグルト	鶏むね肉 南瓜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶詰 大豆水煮缶詰 普通牛乳 食塩 ブイヨン ヨーグルト	26		西瓜(未満児:バナナ) 牛乳	西瓜(未満児:バナナ) 普通牛乳
12	水	ごはん	精白米	12	水	焼きうどん	干しうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ にんじん 醤油 かつお節
24		肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	豚もも肉 調合油 じゃが芋 たまねぎ にんじん しらたき 鞘隠元 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖 胡瓜 もやし 塩昆布	24		牛乳	普通牛乳
13	木	タッカルビ丼	精白米 鶏むね肉 調合油 キャベツ たまねぎ にんじん にら 赤味噌 料理酒 醤油 しょうが にんにく	13	木	黒糖わらび餅	片栗粉 黒砂糖 きな粉
28		切干大根とトマトのサラダ	切干大根 トマト 鞘隠元 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すりごま 調合油	28		牛乳	普通牛乳
14	金	ごはん	精白米	14	金	焼とうもろこしごはん	精白米 コーン缶詰 醤油
31		厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	生揚げ 冬瓜 鶏挽肉 にんじん 干椎茸 かつお出汁 醤油 片栗粉 オクラ キャベツ かつお節 醤油	31		牛乳	普通牛乳
27	木	夏野菜カレー	精白米 豚もも肉 南瓜 たまねぎ 茄子 ピーマン コーン缶詰 カレールウ	27	木	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップ パインアップル缶詰
		ひじき入りポテトサラダ	じゃが芋 にんじん ひじき いりごま マヨネーズ 醤油			牛乳	普通牛乳



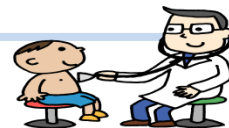
保健だより 7月

依佐美清涼保育園

ジメジメした日が続いています。湿度が高くても熱中症は起こります。こまめに水分補給をしましょう。また、湿気や汗による肌トラブルを起こさないように衛生面にも注意しましょう。



夏に罹りやすいヘルパンギーナとアデノウイルスについて



ヘルパンギーナは、ウイルスが原因で夏に流行しやすい感染症です。大人も発症しますが、子どもに多い感染症です。水ぼう（水ぶくれ）を意味する「ヘルペス」と「痛み」を意味する「アンギーナ」という言葉が合わさったのが病名の由来です。

発症すると、主に口の中やのどに直径1～2mm、大きいもので5mm程度の水ぼう（水ぶくれ）や潰瘍ができて、痛みを伴います。また、突然38℃以上の高熱が出ることがあり、それに伴って意識障害やけいれんが起こる「熱性けいれん」が現れることもあります。

アデノウイルスは非常に感染力の強いウイルスで、子どもから大人まで様々な症状を起こします。

<咽頭結膜熱（プール熱）>

プールの水から結膜に直接侵入したり、唾液からの飛沫感染、手指での接触感染で感染が流行することからプール熱とも呼ばれます。**発熱・頭痛・のどの痛み・目の充血・目やに・涙が出る**といった症状がみられます。

<呼吸器感染症>

鼻炎・のどの痛み・咳があります。また、特に重篤な症状として肺炎・気管支炎を発症することがあります。特に注意が必要なのは7型です。

乳幼児がかかることが多く、感染するとまれに重症な肺炎を発症する可能性もあります。また髄膜炎・脳炎・心筋炎などを併発することもあるため注意が必要です。

<流行性角結膜炎>

目の充血・目やに・涙などがみられます。流行性角結膜炎は感染力が非常に高いことが特徴的です。感染した場合は伝染の恐れがなくなるまで登校禁止となります。

<胃腸炎>

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐などがあります。特に乳幼児が発症することが多いです。

<出血性膀胱炎>

頻尿・真っ赤な血尿・排尿時の痛みなどがみられます。

症状は3日ほどで改善されますが、検査での尿潜血は10日ほど続く場合もあります。



ヘルパンギーナ、アデノウイルスを根本的に治す治療薬はないため、基本的には免疫の働きによって自然に治るのを待ちます。必要に応じて、症状を緩和する対症療法を行います。