



# 8月 園だより

鳴子清涼保育園

暑中お見舞い申し上げます。連日の厳しい暑さの続く中での保育ですが、職員も細かい気配りの中、暑さを感じさせないような保育を心がけています。保護者の皆様も、暑い！暑い！！の連発で過ごしていらっしゃるのではないのでしょうか。園でも気を抜くことなく、熱中症に気を付けながら、子ども達と涼しげに日々を送りたいと思います。

1	火		16	水	夏期保育
2	水	英語教室（堇・幼）	17	木	
3	木		18	金	絵画教室（幼）
4	金	絵画教室（幼）	19	土	デイキャンプ（紫陽花組） の為13時降園
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月		22	火	誕生会
8	火	避難訓練	23	水	英語教室（堇・幼）
9	水		24	木	体育教室（堇・幼）
10	木	夏期保育	25	金	絵画教室（幼）
11	金	山の日	26	土	
12	土	夏期保育	27	日	
13	日		28	月	
14	月	夏期保育	29	火	
15	火	夏期保育	30	水	英語教室参観（幼児）
			31	木	体育教室（堇・幼）



## たんぽぽ組 今月のねらい

- ・保育士の語り掛ける言葉に応えたり、してほしいことを仕草で表したりする。
- ・保育士や友だちとの関わり合いを楽しむ。

## 桃組

- ・簡単な身の回りのことを自分でやってみようとする。
- ・保育士や友だちと一緒に夏の遊びを思い切り楽しむ。

## 堇組

- ・保育士に手伝ってもらいながら身の回りの事をしようとする。
- ・気の合う友だちと遊びを楽しむ。水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しむ。

## 桜組

- ・水遊びや夏ならではの遊びを思い切り楽しむ。
- ・水遊びのルールを守って安全に遊ぶ。

## 向日葵組

- ・生活の流れに慣れ、助け合いながら見通しを持って生活する。
- ・友達と一緒に遊ぶことを十分に楽しむ。

## 紫陽花組

- ・丁寧に日常の生活を送る。次の活動に見通しを持つ。
- ・デイキャンプに期待を持って準備を行う。デイキャンプ当日、友だちと協力して楽しむ。

## 園からのお知らせ

- ・8月19日（土）は紫陽花組のデイキャンプの為、保育の必要な方は13時降園となります。
- ・8月30日（水）は幼児組の英語教室参観があります。詳細に関しましては7月25日にお送りした「きっずノート」のお知らせをご覧ください。
- ・後日お渡しする敬老のお手紙の封筒の回収は8月21日までとなります。封筒を受け取られましたら送られる方の住所・氏名をお書きいただき切手を貼って提出ください。

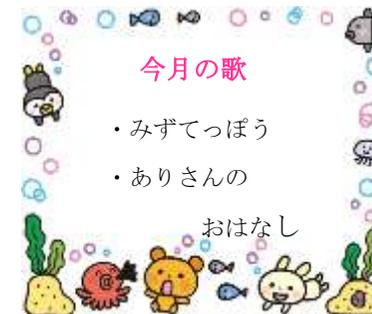
## 園からのお願い

- ・行事等のお手紙は「きっずノート」でお知らせ致します。必ず確認をお願い致します。
- ・9月1日（金）の降園時に引き渡し訓練を行いたいと思います。詳細につきましては改めてお知らせ致します。

## 今月の歌

- ・みずてっぽう
- ・ありさんの

おはなし





## 給食だより

# 令和5年度 鳴子清涼保育園

厳しい暑さが続いています。こども達は水分補給に気を付けながら遊んでいます。夏の暑い時期は特に、長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気が付きにくいことがあります。こまめな水分補給や温度調節を行い、熱中症や脱水症状に気を付けましょう。

## こどもに必要な水分量



1日に必要な水分補給量（体重1kgあたり）

**乳児：150ml、幼児：100ml**（食事からの水分量を含む）

例えば体重6kgの乳児は900ml、体重15kgの幼児は1500mlが一日に必要な水分量となります。

## おすすめの飲み物



水や麦茶がおすすめです。麦茶にはカリウムが含まれています。カリウムは利尿作用があり、尿とともに体に溜まった熱を排出してくれるので体を冷やす効果があります。またノンカフェインなのでこどもに優しい飲み物です。

麦茶は生後1か月頃から飲むことが出来ますが母乳、ミルクで栄養を取っている時期は無理に水や麦茶を飲む必要はありません。また離乳食が始まる5.6か月頃には食事の誤飲防止のためや、食後に口の中をさっぱりさせるための水分として活用しましょう。

## スポーツドリンクの飲み過ぎに注意！

スポーツドリンクには糖分や塩分が多くエネルギーが高いため食欲低下の原因になります。汗をかいて失われるミネラルは食事から取るようにしましょう。日常の水分補給は水や麦茶などエネルギー量が少ないものにしていきましょう。

## 旬の食材 ～とうもろこしの見分け方～

- ・皮が鮮やかな緑色は鮮度が高いです。
- ・茶褐色のひげは完熟しているので食べ頃です。
- ・ひげは1本1本粒とつながっているためひげが多いものほど粒が多いです。
- ・ずっしりと重いものは水分を多く含んでいます。



## 7月の食育活動

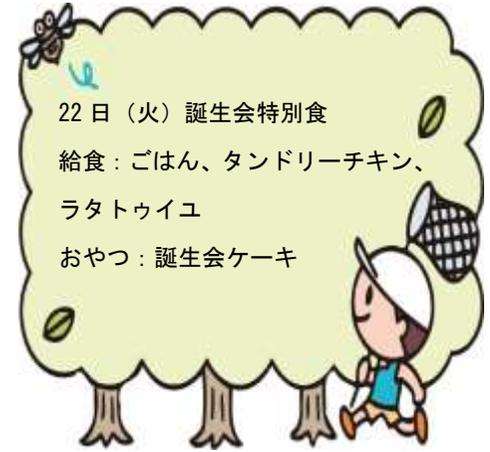
～夏野菜ピザ作り～

紫陽花組・向日葵組さんが園庭で育てたピーマン・オクラ・ナスを収穫して夏野菜ピザを作りました！紫陽花組さんが先生と一緒にオクラを切り、切ってくれたオクラと夏野菜を向日葵組さんが盛り付けてくれました。

「おいしくな一れ」といながら作ってくれたのでとてもおいしいピザができました！



## 今月の予定



22日（火）誕生会特別食  
給食：ごはん、タンドリーチキン、ラタトゥイユ  
おやつ：誕生会ケーキ

## オクラと納豆サラダ

【材料】約4人分

【作り方】



- |        |             |    |                              |
|--------|-------------|----|------------------------------|
| 挽きわり納豆 | 80g（1.5パック） | 1. | オクラは茹でてから小口切りにする。            |
| オクラ    | 35g（8本）     | 2. | キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。 |
| キャベツ   | 150g（3枚）    | 3. | 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり！     |
| コーン缶   | 13g（大さじ1）   |    |                              |
| 醤油     | 小さじ1        |    |                              |
| マヨネーズ  | 大さじ2        |    |                              |

☆季節によって、小松菜、ブロッコリー、アスパラなどでも作ってみてください！

☆納豆の粘りが気になる場合はさっとお湯をかけてください！



2023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 ・ 28	火 ・ 月	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰・鶏卵	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・レモン果汁
2 ・ 17	水 ・ 木	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 三温糖	にんじん・青ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり
3 ・ 31	木	ロールパン 夏野菜スープカレー ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・カレールー せんべい	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・なす・コーン缶詰粒・青ピーマン・バナナ
4 ・ 15	金 ・ 火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	4日:メロンパン風トースト 15日:スナックパン 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・スナックパン 片栗粉・調合油・食パン 有塩マーガリン・グラニュー糖・薄力粉	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 19	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	梅干し調味漬・青ピーマン エリンギ・にんじん・カットわかめ コーン缶詰粒・チンゲンサイ
7 ・ 25	月 ・ 金	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・ぶたもも・削り節 こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油	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・粉寒天
8 ・ 23	火 ・ 水	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	とうもろこし 23日:みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・鶏卵 まぐろ水煮缶詰・削り節 普通牛乳	精白米・はるさめ	にがうり・りよくとうもやし にんじん・乾ひじき・スイートコーン
9 ・ 29	水 ・ 火	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	冷や汁 牛乳	ぶたもも・若鶏むね・赤色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・いりごま・押麦 すりごま	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・きゅうり キャベツ・カットわかめ コーン缶詰粒・あさつき
10 ・ 24	木	ごはん 鱈のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	あじ・かつお節・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・たまねぎ 刻み昆布・焼きのり
12 ・ 21	土 ・ 月	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	ビスケット 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 ビスケット	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
14 ・ 26	月 ・ 土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	ソフトせんべい 牛乳	納豆・若鶏むね・煮干し 普通牛乳	そうめん・ソフトせんべい	オクラ・パインアップル缶
16	水	おにぎり 高野豆腐味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	塩ざけ・凍り豆腐・豆みそ きな粉・普通牛乳	精白米・いりごま・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
18 ・ 30	金 ・ 水	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ	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 オレンジジュース・みかん缶詰 粉寒天
22	火	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会プリン 牛乳	若鶏むね・プレーンヨーグルト ・ウインナー・調整豆乳 ホイップクリーム・普通牛乳	精白米・オリーブ油・三温糖	たまねぎ・なす・トマト・ズッキーニ 青ピーマン・粉寒天



# 8月ほけん日より

鳴子清涼保育園

夏の暑さの中でも子ども達は夢中になって遊ぶので、水分補給には大人が十分気を配りましょう。また、海や山、プール、旅行など遠出をされる方も多いと思います。休息や栄養をしっかりとって、体調や怪我に気を付けて楽しく過ごしましょう。



## 早寝・早起き



早寝・早起きのために寝る時間を習慣付けましょう。子どもが寝る時には、大人も就寝前の雰囲気をつくります。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本の読み聞かせや、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



## 熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰などの涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。