



良く晴れ渡った青空に、照り付けるような陽射し。賑やかな蝉の鳴き声が聞こえて来るようになりました。いよいよ、夏本番ですね！

先月から、子ども達の大好きな水遊びが始まりました。「楽しいね！」「キャー！冷たい！！」等声をあげながら、元気いっぱい遊んでいます。これからどんどん暑くなっていきますが、暑さに負けず、水分補給をしっかりとしながら、元気に夏を乗り越えていきたいと思います。

1	火	
2	水	英語教室
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	絵画教室
8	火	安全生活指導
9	水	
10	木	
11	金	山の日
12	土	夏季保育
13	日	
14	月	夏季保育
15	火	夏季保育

16	水	
17	木	
18	金	体育教室（薔薇組も）
19	土	デイキャンプ（年長児） （保育は 15 時まで）
20	日	
21	月	絵画教室
22	火	避難訓練
23	水	英語教室
24	木	
25	金	体育教室（薔薇組も）
26	土	
27	日	
28	月	絵画教室
29	火	誕生会
30	水	英語教室
31	木	

今月のねらい

李組

- スプーンを持って食べることを喜ぶ。
- 水に慣れ、気持ち良さや冷たさを感じ保育士と一緒に楽しむ。

桃組

- 簡単な身の回りのことに意欲的に挑戦し、達成感を味わう。
- 夏ならではの遊びを通し、保育士や近くの友達との関わりを楽しむ。

薔薇組

- 便意や尿意を仕草や言葉で伝えようとする。
- 水の感触や気持ち良さを味わう。

桜組

- こまめに休息や水分補給を行い、健康的に過ごす。
- 夏季ならではの遊びを楽しむ。

向日葵組

- 健康に過ごすための約束を覚え、自分で気にかけてようとする。
- 友達や保育士と夏の遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 活動と休憩のバランスをしっかりと取りながら、元気に過ごす。
- 夏ならではの遊びを楽しみ、友達と一緒に工夫しながら遊ぶ。

園からのお願い

- 8月19日（土）は、デイキャンプです。デイキャンプは年長児のみの行事です。
保育は15時まで（年長児は13時まで）となります。宜しくお願い致します。
- 水遊びも始まりましたので、衛生面・安全面においてもご家庭で爪を切ってくださいようお願い致します。
- 事故防止のため、駐車場ではお子様と必ず手をつないでください。
- 桃組担任の大村朋美は7月25日より産休に入りました。



行事予定変更のお知らせ

【行事名】	【変更前】	【変更後】
作品展	11/27～12/2	10/16～10/21
運動会（予備日）	10/5（10/6）	11/7（11/8）
公開体育教室	10/17	12/15

※度々の変更で申し訳ございません。保護者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



今月の歌

- うみ
- しゃぼん玉





給食だより

令和5年度 依佐美清涼保育園

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。



8月17日(木) おにぎりパーティー

8月29日(火) 誕生会特別食

★7月の食育活動★

- ・冬瓜を触ってみよう(李・桃組)
- ・とうもろこしごはん(幼児組)
- ・トマトのふしぎ(向日葵組)
- ・夏野菜クイズ(桜組)



夏に不足しがちな栄養素



夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力を消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。豚肉やレバー、卵、うなぎ、ごまなど、ビタミンB群の豊富な食品を取るのがおすすめです。



〈材料〉大人2人子ども2人分

〈作り方〉

- ・キャベツ 240g
- ・モロヘイヤ 50g
- ・醤油 小さじ1
- ・鰹節 3g

1. モロヘイヤは太い軸のみ取り除き、1～2分茹でて粗熱を取り、細かく刻んでおく。
2. キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気を搾っておく。
3. 全ての材料を醤油と鰹節で和えたらできあがり！





2023年度 8月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	火	ビビンバ	精白米 豚挽肉 しょうが にんにく 醤油 三温糖 料理酒 大豆もやし にんじん ピーマン ごま油 いりごま 食塩	1	火	塩レモンケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 レモン汁 三温糖 食塩
18	金	南瓜サラダ	南瓜 キャベツ 鞘隠元 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	18	金	牛乳	普通牛乳
2	水	ごはん 白身魚の香味揚げ	精白米 メルルーサ しょうが にんにく 醤油 料理酒 片栗粉 調合油	2	水	メロンパン風トースト	食パン マーガリン グラニュー糖 薄力粉
21	月	切干大根の煮物	切干大根 にんじん 干椎茸 油揚げ 鞘隠元 かつお出汁 醤油 みりん	21	月	牛乳	普通牛乳
3	木	ロールパン 夏野菜のスープカレー	ロールパン 鶏むね肉 南瓜 玉ねぎ にんじん ピーマン 茄子 コーン缶詰粒 カレールウ ブイヨン カレー粉	3	木	せんべい バナナ	せんべい バナナ
22	火	ヨーグルト	ヨーグルト	22	火	牛乳	普通牛乳
4	金	ごはん 厚揚げの酢豚風	精白米 生揚げ 豚もも肉 にんじん 玉ねぎ 干椎茸 ピーマン ケチャップ 昆布出汁 三温糖 料理酒 醤油 酢 片栗粉 調合油	4	金	水羊羹	粉寒天 三温糖 こしあん
14	月	モロヘイヤのおかか和え	モロヘイヤ キャベツ 醤油 鰹節	14	月	牛乳	普通牛乳
5	土	ねばとろ素麺 小魚スナック	素麺 ひきわり納豆 オクラ 鶏むね肉 醤油 かつお昆布出汁 みりん 味付けごまいりこ	5	土 (19日:せんべい)	黄粉サンド (19日:せんべい)	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 せんべい
19		バイン缶	バイン缶	19		牛乳	普通牛乳
7	月	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物	精白米 豚もも肉 しょうが 冬瓜 にんじん 干椎茸 かつお出汁 醤油 三温糖	7	月	オレンジゼリー	オレンジジュース みかん缶詰 三温糖 寒天
28		オクラの納豆サラダ	ひきわり納豆 醤油 オクラ キャベツ コーン缶詰 マヨネーズ	26		牛乳	普通牛乳
8	火	青椒肉絲丼	精白米 豚もも肉 しょうが 醤油 料理酒 三温糖 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 筍 りょくとうもやし 片栗粉 ごま油	8	火	冷や汁	精白米 押麦 鶏むね肉 合わせ味噌 かつお出汁 木綿豆腐 胡瓜 ねぎ すりごま
24	木	キャベツと若布のサラダ	キャベツ カットわかめ コーン缶詰 醤油 酢 ごま油 いりごま	24	木	牛乳	普通牛乳
9	水	ごはん ゴーヤチャンプル	精白米 豚もも肉 調合油 木綿豆腐 鶏卵 にがうり りょくとうもやし にんじん 食塩 醤油 鰹節	9	水	とうもろこし	とうもろこし
25	金	春雨サラダ	はるさめ にんじん 干ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 酢	25	金	牛乳	普通牛乳
10	木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮	食パン 鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ 茄子 ズッキーニ ピーマン にんにく トマト ケチャップ ブイヨン 食塩	10	木	ビスケット 西瓜(未満児:バナナ)	ビスケット 西瓜(バナナ)
30	水	ヨーグルト	ヨーグルト	30	水	牛乳	普通牛乳
12	土	ごはん カレー麻婆豆腐	精白米 木綿豆腐 鶏挽肉 にんじん あさつき にんにく しょうが 料理酒 ウスターソース カレー粉 片栗粉	12	土	みたらし五平餅	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉
23	水	トマトのじゃこサラダ	トマト キャベツ 胡瓜 しらす干し 調合油 醤油 酢	23	水	牛乳	普通牛乳
15	火	梅じゃこ炒飯	精白米 梅干し しらす干し エリンギ ピーマン 調合油 醤油	15	火	ジャムサンド	食パン いちごジャム
26	土	若布スープ	カットわかめ 青梗菜 にんじん コーン缶詰 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	26	土	牛乳	普通牛乳
16	水	ごはん 鰹のおろし煮	精白米 鰹 大根 醤油 料理酒 しょうが	16	水	おかかおにぎり	精白米 かつお節 醤油 焼きのり
31	木	じゃが芋の炒め煮	じゃが芋 玉ねぎ にんじん 刻み昆布 三温糖 醤油 みりん かつお出汁 調合油	31	木	牛乳	普通牛乳
17	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	精白米 鮭フレーク 塩昆布 青のり いりごま 醤油 焼きのり 高野豆腐 切干大根 カットわかめ かつお出汁 赤味噌	17	木	マカロニ黄粉	マカロニ きな粉 三温糖 食塩
29	火	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	精白米 鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 醤油 ベーコン 茄子 トマト 玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン オリーブ油 にんにく 食塩	29	火	誕生会プリン	粉寒天 調整豆乳 純ココア 三温糖 ホイップ
						牛乳	普通牛乳

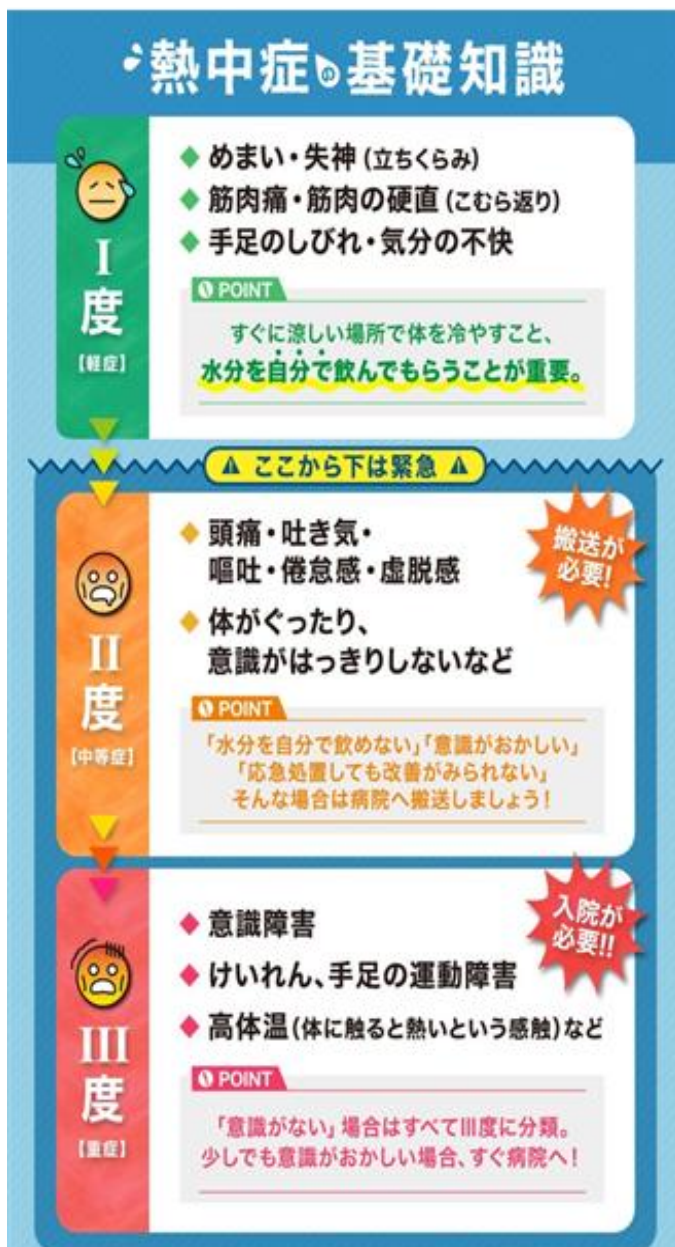


依佐美清凉保育園

梅雨も明け、暑い夏がやってきました。夏休みに帰省したり遊びに行くご家族も多いと思います。熱中症などの体調には十分に注意しましょう。



熱中症に注意しましょう!!



水の事故を防ぎましょう

毎年7月25日は「世界溺水防止デー」と宣言されています。厚生労働省によると、0~1歳では浴槽の溺死、より活動的になる5歳以上では自然水域での溺死が最も多く発生しています。

＜溺水を防止するために＞

- ・子どもだけで水に近づかない・近づけさせない
- ・子どもが水に接する時は、目を離さず手の届く範囲で見守る
- ・水に関する危険と対処法を事前に学習する
- ・海では必要に応じてライフジャケットを使用し、遊泳禁止となっている場所では絶対に泳がない。
- ・堤防などで釣りをする時はライフジャケットを使用し堤防の縁から覗き込まない。
- ・川は流れや川底の変化が大きいため、ライフジャケットを使用し、滑りにくく脱げにくい履物を履く。
- ・プールでは飛び込みやプールサイドからのジャンプはしない。吸い込まれる危険があるので排水口には近づかない。遊具や台の下には潜らない。
- ・体調が優れない時、水遊びはしない。

子どもは声や音を出さずに静かに溺れてしまいます。水深10cmで溺れることもあるそうです。少しの時間・少しの水量と油断せず、子どもの見守りと溺水事故が起こらない環境づくりを行いましょう。

