

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。 先月は去年よりも沢山水遊びができ、子ども達もとても嬉しそうです。

一旦水遊びはお休みですが、また今月末できると嬉しいですね。

今月はお盆もあり、長いお休みに入る子もいます。また登園時に沢山お話 を聞けることを楽しみにしています。

今月も水分補給や休息を取りながら元気に過ごしたいと思います。

		ı				
1	金			17		
2	土			18	月	体育教室(菫組以上)
3	\Box			19	火	絵画教室
4	月			20	水	
5	火	絵画教室		21	木	
6	水			22	金	
7	木			23	土	デイキャンプ(紫陽花組)
8	金			24	\Box	
9	土			25	月	体育教室(菫組以上)
10				26	火	絵画教室
11	月	山の日		27	水	
12	火	夏季保育~	16 日まで	28	木	誕生会
		(就労証明7	が必要です)	29	金	
13	水			30	土	保育参観と試食会(向日葵組)
14	木			31	\Box	
15	金				•	
16	+					

今月のねらい

たんぽぽ組

- 手づかみやスプーンで、意欲的に食事 を進めようとする。
- ・氷遊びなど夏ならではの遊びを楽しむ。

桃組

- 十分な水分や休憩をとりながら、暑い夏を健康的に過ごす。
- ・ 氷や様々な素材に触れ、楽しむ。

菫組

- 絵本や玩具の正しい使い方、片付け 方を知り、大切に扱う。
- 夏ならではの遊びを保育士や友達と 存分に楽しむ。

桜組

- 夏の過ごし方に気をつけ、暑さ に負けないように過ごす。
- 夏の遊びや行事を楽しむ。

向日葵組

- 生活に必要なことを繰り返し自分なりに考えて行う。
- ・夏の自然への興味や関心を広げ、夏 ならではの遊びを身体全身で表現し て楽しむ。

紫陽花組

- ・自分の話を分かるように伝え、相手 の話を聞こうとする。
- 自分の経験したことをごっこ遊びや 描画、制作などに取り入れて友達と 遊ぶ。

園からのお願い

☆保育園は集団生活の場です。体調不良の際は、受診してからの登園をお願い致します。

来月の予定

3日 内科健診

25日 誕生会

27日 紫陽花組保育参観と試食会





植園清凉保育園 2025年度8月号

厳しい暑さが続くこの時季、アイスクリームやかき氷など冷たいものが食べたくなりますね。それに、熱中症も心配なので、 子どもには飲み物もしっかり飲んで欲しいですよね。でも、あまり冷た過ぎる飲み物を飲んだり、冷たい食べ物を食べ過ぎ たりすると、胃腸が弱ってしまいます。また、お茶や水ではなくスポーツ飲料水やジュースを飲み過ぎると、知らず知らずの うちに砂糖の摂り過ぎになっていることもあります。「なんだか体がだるくって食欲もない…」そんな夏バテにならないために は、食事がとっても大事になってきます。

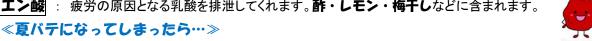
≪夏バテを予防する栄養≫

ビタミンB1: エネルギーをつくるために必要な栄養です。ビタミンB1が不足すると、疲労感を感じたり、胃腸の消化

吸収能力が低下したりします。**豚肉・うなぎ・大豆製品・ゴマ**に多く含まれます。

ビタミンC: 体の免疫力を高めてくれます。**夏野菜・果物**に多く含まれます。

|**クエン酸**| : 疲労の原因となる乳酸を排泄してくれます。**酢・レモン・梅干し**などに含まれます。



まずは食べてくれる物を選びますが、『甘い物』『冷たい物』は避けましょう。麺類などの食べやすいものに、上の食材を組 み合わせてみたり、カレー粉・生姜・にんにくなど食欲をそそるものを上手に組み合わせてみてはいかがでしょう。汁物など の温かい物も意識的に用意するといいですね。

食事以外にも、睡眠をしっかりとって、適度に体を動かして汗をかくなど、生活面にも気を付けながら、夏バテにならないよ うにしましょう!



* 🚉 🔞 月の給食・食育予定 🔎 * 😭 * 🖨



- とうもろこしの皮むき(菫組)
- ・はてなボックス(菫・桜・向日葵・紫陽花組)
- ・フルーチェ作り(紫陽花組)
- ・お茶会(紫陽花組)
- ☆ 今月は夏バテに効くメニューがいろいろ登場! 「ゴーヤチャンプル」「モロヘイヤのおかか和え」「夏野菜のスープカレー」「塩レモンケーキ」 「冷や汁」など

「モロヘイヤのおかか和え」のレシピ



【材料】 大人 2 人子ども 2 人分

【作り方】

キャベツ

200g

1. モロヘイヤは硬く、太い軸のみ取り除き、1~2分茹でて粗熱を取ったら、細か

モロヘイヤ

50g

く刻んでおく。

醤油

小さじ 2

2. キャベツは色紙切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。

鰹節

2.5g

3. 刻んだモロヘイヤと醤油・鰹節を混ぜ、キャベツと和えたら出来上がり!



- ☆ モロヘイヤは下茹でした後、冷凍保存することもできます。
- ☆ 茹でて刻んだモロヘイヤは、豆腐や蒸し鶏、うどんなど麺類のトッピングや、味噌汁・スープに 入れたり、納豆に混ぜるなどしてもおいしく食べられます!
- ☆ 子どもにモロヘイヤの葉を軸から取るお手伝いをしてもらい、一緒に作るのも楽しいですよ!

令和7年度 8月給食献立表(幼児食)

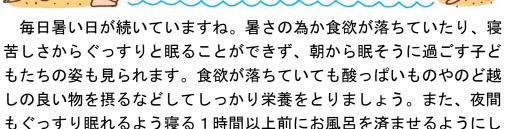


13	_		(以衣(刘允良)		_	1	
	曜		昼食の材料	Н	曜	-	おやつの材料
		食パン	食パン			ビスケット	ビスケット
1	金	鶏肉と夏野菜のトマト煮	鶏むね じゃが芋 玉葱 茄子 ズッキーニ 青ピーマン オリーブ油 にんにく トマト トマトケチャップ ブイヨン 塩	1	金	以上児:西瓜/未満児:メロン	西瓜/メロン
		ヨーグルト	ヨーグルト			牛乳	牛乳
2		梅じゃこ炒飯	精白米 梅干し しらす干し 青ピーマン サラダ油 醤油	2		チーズサンド	食パン スライスチーズ
	土				土		
16		若布スープ	若布 木綿豆腐 青梗菜 人参 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	16		牛乳	牛乳
4	月	ごはん	精白米	4	月	スナックパン	スナックパン
		白身魚の香味揚げ	メルルーサ 生姜 にんにく 醤油 料理酒 片栗粉 サラダ油				
21	木	切干大根の煮物	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	21	木	牛乳	牛乳
5	火	ごはん	精白米	5	火	5日塩レモンケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 サラダ油 三温糖 レモン果汁 塩
		ゴーヤチャンプル	豚もも サラダ油 木綿豆腐 ゴーヤ りょくとうもやし 人参 塩 醤油 鰹節 鶏卵			20日フルーツあんみつ	粉寒天 グラニュー糖 みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 小豆甘納豆
20	水	キャベツと若布のサラダ	キャベツ 若布 コーン缶詰 醤油 穀物酢 ごま油 いりごま	20	水	牛乳	牛乳
6	水	青椒肉絲丼	精白米 豚もも 生姜 醤油 料理酒 三温糖 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 水煮筍 りょくとうもやし 片栗粉 ごま油	6	水	6日とうもろこし/マカロニココア	とうもろこし/マカロニ きな粉 三温糖 塩 純ココア
						18日水羊羹	粉寒天 三温糖 こしあん
18	月	トマトのじゃこサラダ	トマト キャベツ 胡瓜 しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	18	月	牛乳	牛乳
7		ごはん	精白米	7		冷や汁	精白米 押し麦 鶏むね 合わせ味噌 だし汁 木綿豆腐 胡瓜 あさつき すりごま
1		茄子入り麻婆豆腐	豚ひき肉 生姜 玉葱 茄子 にら 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉		.		
22	余	モロヘイヤのおかか和え	キャベツ モロヘイヤ 醤油 鰹節	22	金	牛乳	 牛乳
8		ロールパン	ロールパン	8	+	せんべい	せんべい
	金	夏野菜のスープカレー	鶏むね 南瓜 玉葱 人参 青ピーマン 茄子 コーン缶詰 カレールウ		金	バナナ	バナナ
29		ヨーグルト	ヨーグルト	29		牛乳	牛乳
9		胡麻ダレ素麵	素麺 ツナ 人参 りょくとうもやし 胡瓜 すりごま 醤油 だし汁	9		ジャムサンド	食パン いちごジャム
	±	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ		±		
23		パイン缶	パインアップル缶詰	23		牛乳	牛乳
		ビビンバ	 精白米 豚ひき肉 生姜 にんにく 醤油 三温糖 料理酒 大豆もやし 人参 青ピーマン ごま油 いりごま 塩				食パン マーガリン グラニュー糖 薄力粉
12	火				火		
'-		南瓜サラダ	南瓜 キャベツ 胡瓜 ツナ マヨネーズ			牛乳	 牛乳
		ごはん	精白米			オレンジゼリー	オレンジジュース みかん缶詰 グラニュー糖 粉寒天
13	ъk	厚揚げの酢豚風	「厚揚げ 豚もも 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン トマトケチャップ だし汁 三温糖 料理酒 醤油 穀物酢 片栗粉 サラダ油	13	水		
	"	冬瓜サラダ	冬瓜 人参 胡瓜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			南瓜プリン	南瓜 牛乳 粉寒天 三温糖
14	木	豚肉と冬瓜の煮物	豚もも 生姜 冬瓜 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 三温糖	14	木	113,24,2) 2	
1	'	胡瓜のゆかり和え	胡瓜 キャベツ ゆかり			牛乳	 牛乳
15	余	ごはん	精白米	15	余		もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉
'	312	鯵の蒲焼き	惨 片栗粉 サラダ油 醤油 みりん 三温糖	'	312	25日薩摩芋スナックパン	薩摩芋スナックパン
25	В	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 サラダ油 水煮大豆 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん	25	В	牛乳	牛乳
120	73	食パン	中央 大学 和応ル Cht は ケクケル 小黒八立 加揚け たじれ 西加 二温船 0.55/10		77	ビスケット	ビスケット
10	ıl,	鶏肉と夏野菜のトマト煮	2017 12 12 12 12 12 12 12	10	ılı	バナナ	バナナ
13	^	ヨーグルト	ヨーグルト	13	^	牛乳	4 1
26	11/	ごはん	精白米	26	11/		十元 もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉
20	^		精ロ木 豚もも 生姜 冬瓜 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 三温糖	20	1	30日ジャムサンド	もち木 桐口木 醤油 三温福 万未初 食パン いちごジャム
20	+	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	20	+	牛乳	上半乳
30		ごはん	精白米	30	土	塩レモンケーキ	十元
27	71	厚揚げの酢豚風	作口 不 厚揚げ 豚もも 人参 玉葱 干し椎茸 青ピーマン トマトケチャップ だし汁 三温糖 料理酒 醤油 穀物酢 片栗粉 サラダ油	27	水	一年	
"	\ ^{\(\)}			2 /	小	上 回	上 型
\vdash		胡瓜のゆかり和え ごはん	胡瓜 キャベツ ゆかり	<u> </u>	-	牛乳 エルタココマプル・	牛乳
00		タンドリーチキン	精白米	00		誕生会ココアプリン	粉寒天 三温糖 調整豆乳 純ココア ホイップクリーム
28	1		鶏もも ヨーグルト カレー粉 醤油	28	木	小 回	
		ラタトゥイユ	ウインナーソーセージ 茄子 トマト 玉葱 ズッキーニ 黄ピーマン オリーブ油 にんにく 塩			牛乳	牛乳



保健だより 8月

植園清凉保育園



暑い夏を元気に乗り切るポイント

て、寝室も快適な温度・湿度を保って環境を整えましょう。

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。



夜間のエアコンの設定温度は 26~28℃くらいが推奨されています。また、湿度が高いと寝苦しさを感じやすいため、湿度は 50~60%を保つようにしましょう。風向きは上向きにすると部屋全体を均一に冷やすことが出来ます。エアコンの風が直接体に当たらないように気を付けましょう。

夏に増える皮膚トラブル



蚊に刺された!

乳児さんはまだ蚊に刺された経験が少なく、刺されてしばらく経ってからびっくりするほど腫れて水ぶくれができることがあります。 掻きむしるとひどくなってしまうので早めに手当てをしましょう。

- ① 刺されたところを水でよく洗い流します。
- ② かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルや保冷剤で患部を冷やしましょう。掻いてしまう場合には絆創膏などで保護しても良いです。



あせもができた

汗を分泌する汗腺に汗やほこりなどが詰まって炎症を起こした状態です。汗をかきやすい部分に赤い小さなポツポツがたくさんできて痒くなります。毎日シャワーで汗をよく洗い流しましょう。外出先では濡れたタオルで汗をこまめに拭きとりましょう。予防としては汗をよく吸収する綿素材の衣服を身につけましょう。

とびひができた!

皮膚を掻きむしって傷ができたところに細菌が感染してジュクジュクした湿疹がとびひです。感染力が非常に強く、掻きむしった手で体の他の部分を触るとそこにも広がってしまいます。皮膚の清潔を保って、湿疹の部分はガーゼで保護しましょう。早めに受診をして治療をしましょう。