



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			英語教室		体育教室 (董・幼児)	
5	6	7	8	9	10	11
	絵画教室	 七夕会	英語教室		体育教室	夏祭り 13 時降園予定
12	13	14	15	16	17	18
	絵画教室		英語教室参観 (幼児)	防犯訓練 防犯教室	体育教室 (董・幼児)	
19	20	21	22	23	24	25
	海の日		英語教室 誕生会 安全生活指導			
28	27	28	29	30	31	
	絵画教室	避難訓練	英語教室			

今月のねらい

たんぽぽ組

- こまめな水分補給や衣服の調節を保育士にしてもらい、心地良く過ごす。
- 夏ならではの遊びを体験し、全を使って楽しむ。

桃組

- 簡単な身の回りのことに自分から取り組もうとする。
- 七夕などの行事の雰囲気を感じ、保育士の言葉や飾りに目を向けようとする。

堇組

- 自分の気持ちを落ち着いて伝え、相手の言葉を聞こうとする。
- 水、砂等の様々な素材に触れ、自分の思いを表現する事を楽しむ。

桜組

- 夏の自然に直接触れ、季節の変化を体で感じながら不思議さや発見を楽しむ。
- 集団遊びを楽しんだり友達と一緒に過ごすことで安心して過ごす。

向日葵組

- 自分の思いや考えを言葉やしぐさで友達に伝えられるようになる。
- 水遊びや泥んこ遊びなど夏ならではの遊びを喜び、思いっきり遊ぶ。

紫陽花組

- 身近な生き物、草花、夏野菜の生長に興味や関心をもって世話をする。
- 友達と一緒に、お互いの考えを出し合いながら遊ぶ楽しさを味わう。

園からのお願い

- ・水遊びカードには必ず○×の記入をお願い致します。記入がない場合は水遊びに参加することができません。また、水着・タオル等必ず 記名をお願い致します。
- ・7月11日(土) 夏祭りを行います。詳細につきましては、6月11日(木)のきっずノートをご覧ください。

来月の予定

- 10日(月)12日(水)～15日(金)
夏期保育(就労証明が必要です)
- 19日(水) 誕生会・安全生活指導
- 26日(水) 避難訓練
- 29日(土) デイキャンプ(紫陽花組) 13時降園予定

今月の歌

・みずあそび

・うみ





7月 給食だより



徳重清凉保育園

今月の献立は夏野菜が登場します。夏野菜は水分が多く、失われがちなカリウムを多く含むため、夏バテ防止に効果的です。『トマトと豆腐のサラダ』のレシピとポイントを載せましたので参考にしてみてください。

『トマトと豆腐のサラダ』のレシピ



＜材料＞ 大人2人・子ども2人分

トマト	1.5個
オクラ	6本
玉葱	1/5玉
大葉	3枚
豆腐	1/3丁
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ2
酢	小さじ1と1/2

＜作り方＞

1. 豆腐は、水切りをして、さいの目に切っておく。
2. トマトは、さいの目に切る。
3. 玉葱は、スライスして、水にさらしておく。
4. オクラは、さっと茹でて、厚めの小口切りにする。
5. 大葉は千切りにする。
6. 調味料4種を混ぜ合わせておく。
7. 1～3の材料の水気を切ってから、他の材料と混ぜ合わせ、調味料と鰹節で和えたら出来上がり！

6月の食育活動

向日葵組さんたちが、園庭で収穫した『枇杷』を使って『アイスクリーム作り』を行ないました。コンポートにした枇杷をみんなで細かく潰して材料を混ぜ合わせます。給食室の冷凍庫で凍らせたら出来上がり！おやつ時間にみんなでいただきました。旬の果物を使ったデザートは特別美味しかったようです。



今月の献立 pick up★

トマトと豆腐のサラダ



夏野菜（トマト、オクラ、大葉）と豆腐を使った『トマトと豆腐のサラダ』は栄養もたっぷりで、夏バテ予防にも効果的です。酢と鰹節が入っているので、さっぱりと食べられるのにうま味もしっかりあって、箸が進みます。愛知県が生産量1位の大葉が入っているのもポイントです！



今月の目標

夏野菜を積極的に
食べて、夏バテしない
身体を作ろう。



2026年度

7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 ・ 16	水 ・ 木	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉・豆味噌 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 擦り胡麻・片栗粉・黒砂糖	キャベツ・玉葱・人参 蕪・切干し大根・トマト 胡瓜
2 17 30	木 金 木	ロールパン パンプキンスープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ベーコン 普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・キャベツ コーン缶詰粒・果物
3 ・ 15	金 ・ 水	ごはん 鰯の蒲焼き ひじきと大豆の炒め煮	3日ココアトースト 15日スナックパン 牛乳	鰯・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 食パン・有塩マーガリン スナックパン	乾ひじき・牛蒡 人参・鞘隠元 乾椎茸
4 ・ 18	土	冷やし中華 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖 胡麻油・炒り胡麻 お菓子	胡瓜・キャベツ 人参・果物
6 ・ 21	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨ともずくの中華サラダ	6日みたらし五平餅 21日ジャムサンド 牛乳	生揚げ・豚肉・豆味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・食パン 緑豆春雨・胡麻油 片栗粉	茄子・蕪・キャベツ 人参・もずく・胡瓜 苺ジャム
7	火	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 素麺・ラムネ・三温糖	人参・冬瓜・オクラ ヤングコーン・粉寒天 リンゴジュース・黄桃缶
8 ・ 31	水 ・ 金	かんぴょうごはん 白身魚のカレー揚げ モロヘイヤの味噌汁	8日ジャムサンド 31日パインケーキ 牛乳	油揚げ・鰾 木綿豆腐・豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油・薄力粉 食パン	干瓢・人参 刻み昆布・ぶなしめじ モロヘイヤ・榎 パインアップル缶詰・苺ジャム
9 ・ 24	木 ・ 金	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油・じゃが芋 お菓子	人参・玉葱 青ピーマン・果物
10 ・ 29	金 ・ 水	プルコギ丼 トマトと豆腐のサラダ	10日フルーツゼリー 29日ピザトースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐 削り節・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・炒り胡麻 胡麻油・オリーブ油 食パン	玉葱・人参・蕪・トマト オクラ・紫蘇の葉 青ピーマン・トマトケチャップ フルーツゼリー
11 ・ 25	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	お菓子 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏肉 木綿豆腐・普通牛乳	精白米 調合油・お菓子	玉葱・人参・青ピーマン トマト・キャベツ・コーン缶詰粒
13 ・ 27	月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	13日のり塩ポテト 27日スナックパン 牛乳	生揚げ・鶏挽肉 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋・調合油 スナックパン	冬瓜・人参・乾椎茸 オクラ・キャベツ 青海苔
14 ・ 28	火	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	14日お菓子 28日マカロニ黄粉 とうもろこし 牛乳	豚肉・黄粉 普通牛乳	精白米・調合油 じゃが芋・三温糖 マカロニ・お菓子	玉葱・人参・鞘隠元 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布・スイートコーン
22	水	夏野菜カレー スパゲティーサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティー マヨネーズ ロールケーキ	栗南瓜・玉葱・茄子 苦瓜・コーン缶詰粒 キャベツ・胡瓜・人参 果物
23	木	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉・プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 無糖ヨーグルト	精白米・じゃが芋 マヨネーズ	ズッキーニ・茄子 玉葱・赤ピーマン トマトケチャップ・栗南瓜 キャベツ・胡瓜 蜜柑缶詰・パインアップル缶詰



7月ほけん日より

徳重清涼保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意が必要です。熱中症警戒アラートが出ている時は外出を控える、こまめな水分補給、エアコンや扇風機を上手に利用するなど工夫をして乗り切りましょう。熱中症になってしまった時の為に対処法はぜひ覚えておいて下さいね。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



- ・ 涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。
- ・ 湿ったタオルなどで体を拭き、団扇であおぎます。
- ・ 首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや保冷剤などを当てて、体を冷やします。

水分を摂る



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、呼びかけに反応しない。
- ・ 体温が40℃を超えている。
- ・ けいれんを起こしている。

ワセリンって何だろう

皮膚保護剤としてよく知られるワセリンは石油を原料とする油脂類です。刺激性が少なく、非常に安定した物質であり、細菌の栄養にはならず長期間変性することなく使えます。そうはいても雑菌の混入を避けるには清潔な手や綿棒などで塗ることが大切です。肌内部に浸透せず、表面に膜を張ることで水分蒸発を防ぎ、乾燥や外部刺激から肌を守ってくれますが、炎症を鎮めたり殺菌する効果はありません。雑菌をよく洗い流してから毛穴をふさがないように薄く塗るのがポイントです。炎症や化膿が見られる時は使わない方が良いでしょう。

カンジダ性皮膚炎

温かくて湿度の高いおむつの中や、皮膚のすれやすい股や脇の下、背中などに発症します。赤くただれ、一見、おむつかぶれのような症状ですが、カンジダ性皮膚炎は赤い炎症の周りに膿を持った小さなブツブツができたリ、シワの奥まで赤くなったりします。

また、カンジダは抗真菌剤を塗らないと治りません。誤って市販のおむつかぶれ用の塗り薬を使用するとかえって症状が悪化してしまうので、自己判断をせずに受診しましょう。

