7月　園だより

徳重清涼保育園

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますが子ども達は汗をかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。園庭では茄子や胡瓜の収穫を行っています。朝は小さかった胡瓜が夕方には大きくなりビックリする声が聞こえていました。野菜に興味を持ってくれる子がたくさんいて食育にも繋がっています。

これから夏の三大感染症といわれる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」が流行する時期です。園でも手洗い・うがいで予防に努めていきたいと思います。

今月は夏祭りや七夕会等、楽しい催しを予定しています。お楽しみに！

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			英語教室		体育教室 （菫・幼児）	夏祭り 13時降園予定
6	7	8	9	10	11	12
	七夕会 絵画教室	笹燃やし （紫陽花組）	英語教室		体育教室	
13	14	15	16	17	18	19
	絵画教室	防犯訓練 防犯教室	誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室 （菫・幼児）	
20	21	22	23	24	25	26
	海の日	避難訓練	英語教室参観 （幼児）			
27	28	29	30	31		
	絵画教室					

来月の予定

４日（月）	避難訓練
１２日（火）～１５日（金）	夏期保育 （就労証明書が必要です）
２０日（水）	誕生会・生活安全指導
３１日（土）	デイキャンプ（紫陽花組） ※１３時降園予定

今月の歌

・うみ

・アイスクリームの歌

7月　給食だより

徳重清涼保育園

今月の献立はトマトやオクラなど、夏野菜が登場します。旬の野菜は安価で栄養価も高いのでオススメです。今月は子ども達に人気で暑い日にもぴったりな“黒糖わらび餅”のレシピを紹介します。

『黒糖わらび餅』のレシピ

＜材料＞13cm×16cm の流し缶１個分（４～５人分）

片栗粉	６０ｇ
黒砂糖	５０ｇ
水	３３０cc
黄粉	５０ｇ

＜作り方＞

1. 半分量の黄粉を流し缶に敷いておく。
2. 分量の水の中に片栗粉と黒砂糖を入れ、しっかり溶かしてから中火にかけ、木杓子で絶えず鍋の底からかき混ぜる。
3. 底の方が固まってきたら、火を弱め、もったりとして、木杓子が重たくなり、透明感が出てきたら、火を止める。
4. ①の流し缶に③を流し入れ、残りの黄粉を上からかけ、軽く手で押さえて形を整える。１口大に切ったら出来上がり！

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！

西瓜

旬の『西瓜』は水分が豊富でエネルギーとなる糖分も含まれるため、熱中症予防にぴったりな食材です。西瓜は食べる事で水分補給にもなり、身体に溜まった老廃物を排出し疲れをとる効果もあります。さらに身体を冷やす効果もある為、暑い夏にはぴったりな食材です。

南瓜の糸昆布煮

『南瓜』は冬野菜のイメージがある野菜ですが、夏の緑黄色野菜に分類されます。南瓜にはβカロテン、疲労回復に効果的なビタミンB1等が豊富に含まれている為、夏バテにも効果的な野菜になっています。
また、『糸昆布』にも老廃物を取り除く作用がある為、夏の暑さによる疲れや冷房の冷えなどで循環が滞りやすくなっている時期には積極的に取り入れたい食材です。

今月の目標

旬の食材を積極的に取り入れ、夏バテしない身体を作ろう。

2025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・22	火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖	緑豆もやし・韮・キャベツ 人参・栗南瓜・刻み昆布 蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
2・17	水・木	ごはん 鯵の甘酢あんかけ 冬瓜ともずくのスープ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鯵・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 薄力粉	玉葱・浅葱 トマトケチャップ・冬瓜 人参・もずく オクラ・ブルーベリージャム
3・18	木・金	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	鶏挽肉 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
4・23	金・水	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 韮・切干し大根・トマト 鞘隠元
5・19	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
7	月	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉・鶏挽肉 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・29	火	ごはん 鶏肉の塩麹炒め チャプチェ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉・豚肉 黄粉・普通牛乳	精白米・塩麹 調合油・緑豆春雨 三温糖・炒り胡麻 胡麻油・マカロニ	キャベツ・人参 青ピーマン・ぶなしめじ 緑豆もやし
9・24	水・木	ごはん 白身魚のカレー揚げ 高野豆腐の含め煮	9日スナックパン 24日ココアトースト 牛乳	メルルーサ 凍り豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・食パン 有機マーガリン スナックパン	人参・鞘隠元 乾椎茸
10・31	木	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼とうもろこしごはん 牛乳	生揚げ・鶏挽肉 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉	冬瓜・人参・乾椎茸 オクラ・キャベツ コーン缶詰粒
11・25	金	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	11日お菓子＆果物 25日 お菓子＆とうもろこし 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油・じゃが芋 三温糖・お菓子	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物 スイートコーン
12・26	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
14・30	月・水	プルコギ丼 トマトと豆腐のサラダ	14日スナックパン 30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・スナックパン	玉葱・人参・韮・トマト オクラ・紫蘇の葉 青ピーマン・トマトケチャップ
15・28	火・月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	お麩ラスク 牛乳	豚肉 普通牛乳	精白米・調合油 じゃが芋・三温糖 釜焼き麩・有塩バター グラニュー糖	玉葱・人参・鞘隠元 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布
16	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 青ピーマン・コーン缶詰粒 キャベツ・胡瓜・人参 パインアップル缶詰

7月ほけんだより

徳重清涼保育園

今年も暑い暑い季節がやってきました。水遊びや泥遊び、虫捕りなど楽しい夏ならではの遊びは屋外でするものが多く、熱中症の危険が高まります。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体作りを心掛けましょう。

車内に子どもだけで決して残さないでください！

子どもが車内に取り残されて熱中症にかかるケースが毎年発生しています。日本自動車連盟のテストでは最高気温が２７℃程度の比較的過ごしやすい日でも日が差すと車内温度は約４８℃、ダッシュボードは６５℃を超える高温になり、エアコンで車内温度を適温にしてもエンジンを切ると１５分で４０℃を超えることがわかっています。また「コンビニでお茶を買うだけだから」「子どもが寝ていて起こすのがかわいそうだから」などの理由で大人が離れた一瞬の間に「子どもが運転席のロックボタンを誤って押した」「車外に1人で飛び出してけがをした」などのトラブルも起こっています。車内に子どもだけで残すことは、大切な家族の安全を脅かす行為だと認識しましょう。

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り、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。

ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつげの根元に細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがあり、しこりができていたら「ものもらい」（麦粒腫）の可能性があります。人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合もあります。手で触ったり、こすったりせず、眼科を受診しましょう。