8月　園だより

徳重清涼保育園

暑い日が続きますが、晴れ渡る青空を見ると、心までスッと爽快な気分になります。その反面天気の急変も多い時期です。急に雨が降ると子ども達は外を眺めながら「台風みたい」「横なぶりの雨って言うんだよ」と話しています。

先月は夏祭りへのご参加ありがとうございました。いつもとは違う園の様子に戸惑いながらも、夏祭りの楽しい雰囲気の中で笑顔でゲームや盆踊りに参加してくれ嬉しく思いました。保護者の方もご協力ありがとうございました。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	避難訓練					
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	夏期保育（就労証明が必要となります）				
17	18	19	20	21	22	23
	絵画教室		誕生会 安全生活指導		体育教室 （菫・幼児）	
24	25	26	27	28	29	30
	絵画教室				体育教室 （菫・幼児）	

来月の予定

１日（月）	防災訓練・引き渡し訓練
２日（火）	防災体験ツアー
９日（火）	特別養護老人ホーム内田橋訪問
１７日（水）	誕生日会・安全生活指導
２５日（木）	防犯訓練
２７日（土）	桜組参観・給食試食会
２９日（火）	交通安全指導

今月の歌

・せみのうた
・手のひらを太陽に

お知らせ

今月の英語教室は講師の
都合によりお休みとなります。

８月　給食だより

徳重清涼保育園

夏の暑さも本番になり、給食では暑い季節にも食べやすい献立を取り入れています。
今月は食欲が落ちた時にも食べやすい“厚揚げの酢豚風”のレシピを紹介します。
調味料を変えるだけで違った味わいになります。子ども達に人気のレシピですので参考にしてみてください。

『厚揚げの酢豚風』のレシピ

＜材料＞　子ども２人・大人２人分

- 厚揚げ　３００ｇ
- 豚肉　６０ｇ
- 人参　１/３本
- 玉葱　１/２玉
- 干し椎茸　２ｇ
- ピーマン　１と１/２個
- ケチャップ　小さじ１と１/３
- 昆布だし汁　１/２カップ弱
- 砂糖　大さじ１弱
- 酒　小さじ２/３
- 醤油　小さじ１と１/３
- 酢　小さじ２と１/２
- 片栗粉　大さじ１
- 油　適量

＜作り方＞

① 厚揚げ・豚肉は食べやすい大きさ、人参はいちょう切り、玉葱はくし切り、
　干し椎茸は戻して一口大、ピーマンも一口大に切っておく。
② 鍋に油をしき、豚肉を炒める。お肉の色が変わったら、野菜を加えて火を通す。
③ 厚揚げとだし汁も加えて火が通ったら調味料を加えてひと煮立ちさせる。
④ 片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけたら出来上がり！

６月に幼児クラスで漬けこんだ『はちみつ梅』が出来上がったので
給食時に食べてみました。

① はちみつ梅
② 鰹節を加えた『かつお梅』
③ 昨年漬けた『紫蘇梅干し』
　の３種類で

食べ比べをしました。
子ども達は「酸っぱいね」「赤い方が美味しい」等、
感想を口にしながら食べ比べを楽しんでいました。

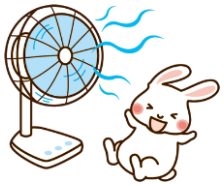
『梅干し』
梅には疲労回復効果が高い『クエン酸』が含まれていて、塩分や糖分が入った梅干しや梅漬けは熱中症対策にも効果的です。
そのまま食べても美味しいですが、調味料として使用しても良いですね。
保存が効く食品なので冷蔵庫に常備しておいて
食事に積極的に取り入れながら、夏を元気に乗り切りましょう。

今月の目標

**保存食について知り、
食べてみることで
興味を持つ。**

2025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 ・ 22	金	ロールパン 夏野菜のスープカレー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・カレールウ お菓子	栗南瓜・玉葱・人参・青ピーマン 茄子・コーン缶詰粒・果物
2 16 30	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	お菓子 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油	梅干し調味漬・青ピーマン 人参・コーン缶詰粒・カット若布 青梗菜
4 ・ 18	月	ごはん ゴーヤチャンプル 胡瓜のゆかり和え	フルーツあんみつ 牛乳	豚肉・木綿豆腐・鶏卵 削り節・普通牛乳	精白米・調合油 グラニュー糖 甘納豆(あずき)	苦瓜・緑豆もやし・人参 キャベツ・胡瓜・梅びしお 粉寒天・蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
5 ・ 19	火	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	豚挽肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・胡麻油 煎り胡麻・マヨネーズ 薄力粉・調合油	大豆もやし・人参・青ピーマン 栗南瓜・キャベツ・胡瓜 レモン果汁
6 ・ 25	水 ・ 月	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・豚肉・削り節 こし餡・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油	人参・玉葱・乾椎茸・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
7 ・ 21	木	ごはん 鰺の蒲焼き 冬瓜サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	鰺・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・擦り胡麻・食パン 有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	冬瓜・人参・胡瓜
8	金	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 とうもろこし 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 オリーブオイル・お菓子	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト スイートコーン トマトケチャップ
9 ・ 23	土	胡麻ダレ冷麺 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・擦り胡麻	人参・緑豆もやし・胡瓜・果物
12	火	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	クラッカーサンド 牛乳	ミートソース缶詰・普通牛乳	スパゲッティ・クラッカー じゃが芋	ミックスベジタブル・玉葱 苺ジャム・コーン缶詰
13 ・ 27	水	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏挽肉・豆味噌 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	玉葱・茄子・韮・トマト キャベツ・胡瓜
14	木	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 胡麻油・煎り胡麻	青ピーマン・赤ピーマン・粉寒天 黄ピーマン・筍水煮・緑豆もやし キャベツ・カット若布・コーン缶詰粒 オレンジジュース・蜜柑缶詰
15 ・ 26	金 ・ 火	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	15日マカロニココア 26日スナックパン 牛乳	メルルーサ・油揚げ・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 マカロニ・三温糖 スナックパン	切り干し大根・人参・乾椎茸 鞘隠元
20	水	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	誕生会ココアプリン 牛乳	鶏肉・プレーンヨーグルト 調整豆乳・ベーコン ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・オリーブ油 三温糖	茄子・トマト・玉葱 ズッキーニ・黄ピーマン・粉寒天
28	木	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・お菓子 オリーブ油	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・果物 トマトケチャップ
29	金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	冷や汁 牛乳	豚肉・納豆・鶏肉 赤色辛味噌・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・押麦 擦り胡麻	人参・乾椎茸・冬瓜・オクラ キャベツ・コーン缶詰粒・胡瓜 浅葱



８月ほけんだより

徳重清涼保育園

暑いと体力が落ち、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。そうするとさらに体力が落ちて夏バテをしてしまいます。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかり栄養をとりましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ１～４日くらいで解熱します。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が３～５日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

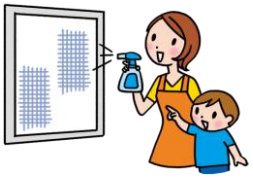
手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

目に異物が入ったら

目に異物が入った時には、目はこすらず、数回瞬きさせて、涙を流して異物を外に出します。それでも取れない場合は、水を張った清潔な洗面器に顔をつけ、瞬きを繰り返しましょう。異物が取れずゴロゴロする感じがあったり、真っ赤に充血して痛がったりする場合は受診しましょう。

虫除け対策

こどもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に着けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。