

7月 園だより

徳重清凉保育園

1	土	
2	日	
3	月	安全生活指導週 絵画教室
4	火	避難訓練(地震)
5	水	 英語教室
6	木	
7	金	七夕会 体育教室(董・幼児)
8	土	夏祭り(夏祭り準備のため13時まで保育)
9	日	
10	月	絵画教室
11	火	水遊び開始
12	水	英語教室
13	木	
14	金	体育教室(幼児)
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	英語教室
20	木	
21	金	体育教室(董・幼児)
22	土	
23	日	
24	月	絵画教室
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	絵画教室

日差しが強くなり始め、いよいよ夏本番ですね。子ども達は暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。適度に休息を取り、熱中症にも十分気を付けて子ども達と健康的に過ごしたいと思います。

今月は水遊びが始まります。また、夏祭りや七夕会等、楽しい催しを計画しています。お楽しみに！！



お知らせ

8日(土)は夏祭り準備の為、13時までの保育となります。ご協力お願い致します。
 詳細につきましては夏祭りのご案内をご確認下さい。



お願い

- 11日(火)から水遊びが始まります。
準備物や各クラス実施曜日等、詳細は別途配布のお手紙を十分ご確認ください。
- 髪の毛の長い人は髪を縛ってください。
- 爪は安全の為、短く切り揃えて下さい。
- 水遊びの欄に○×のご記入が無い場合や、忘れ物をした場合は原則水遊びが出来ませんので、毎度必ずご確認をお願いします。



来月の予定

- 1日(火)～4日(金) 安全生活指導週
- 2日(火) 避難訓練(火災)
- 19日(土) デイキャンプ(紫陽花組)
保育13時まで
- 22日(火) 誕生会



♪今月の歌♪
うみ
きらきらぼし





令和5年度 徳重清涼保育園

いよいよ夏本番になってきました。元気に遊ぶ子ども達も、暑さで疲れが出てくる頃です。夏野菜には暑さで疲れた体に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を積極的に食べて、夏バテしない体を作りましょう。

夏野菜で夏バテ防止

●体の中からクールダウン

夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やす効果や、疲労回復の効果があります。食欲がない時でも水分が多い夏野菜は食べやすいですし、冷やして食べる事で食欲が出てきます。

●旬の野菜は栄養価が高い

旬の野菜を食べる事で季節を感じ、季節に適応した身体作りに役立ちます。旬の野菜は安価ですし、そうでないものと比較して2倍以上栄養価が高いと言われています。

●家庭菜園を楽しもう

夏野菜は比較的育てやすい為、プランターでも育てられます。夏野菜を育てる事を通して野菜に興味・関心を持ち、食べてみたいという意欲に繋がります。自分で育てた野菜の味は格別ですし、野菜の栽培は食育にも繋がります。

旬の食材 胡瓜（きゅうり）

夏野菜の仲間「胡瓜」には水分が96%も含まれています。胡瓜はカリウムを豊富に含み、塩分量を調整する利尿作用があります。その為、胡瓜は体内にこもった熱を外に出す効果に優れています。

生のままサラダや酢の物で食べてもさっぱりしていて美味しいですが、さっと炒めて食べても美味しいです。

6月の食育活動

堇組の子ども達と一緒に給食で登場する冬瓜の観察をしました。丸ごとの冬瓜を触ったり、断面を観察しました。子ども達は「すいかみたい」「くさいね〜！」等いろんな感想を聞かせてくれました。



今月の予定

7日(金)

七夕特別食

25日(火)

誕生会特別食

黒糖わらび餅

<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。
5. 荒熱が取れたら、流し缶から取り出し、一口大に切り分ける。
※一口大に切り分けるときは、周りの黄粉をまぶしながらやるとくっつかずにうまく切れます。
※冷蔵庫に入れると固くなってしまいますので、室温で冷ましてください。



2023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 15 29	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・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
3 . 21	月 . 金	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	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・白滝・三温糖 オリーブ油・食パン	玉葱・人参・榎・トマト 乾若布・紫蘇の実 青ピーマン・トマトケチャップ
4 . 20	火 . 木	ごはん 白身魚のトマトソースがけ 冬瓜のサラダ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鰹・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃが芋 三温糖・擦り胡麻 薄力粉	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 冬瓜・人参・胡瓜 ブルーベリージャム
5 . 18	水 . 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツヨーグルト 牛乳	生揚げ・豚肉・豆味噌 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖	緑豆もやし・蕪・キャベツ 人参・栗南瓜・刻み昆布 パインアップル缶・バナナ
6 . 19	木 . 水	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃが芋・調合油 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
7	金	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・角寒天 リンゴジュース・黄桃缶
8 . 22	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・炒り胡麻 胡麻油	胡瓜・キャベツ・人参・果物
10 . 31	月	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 . 26	火 . 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・三温糖・調合油 黒砂糖・擦り胡麻・片栗粉 普通牛乳	キャベツ・玉葱・人参 蕪・切干し大根・トマト 翰隠元
12 . 28	水 . 金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・大豆 普通牛乳・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
13 . 27	木	ごはん 鰹のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	13日:スナックパン 27日: マカロニかりんとう 牛乳	鰹・大豆 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 じゃがいも・三温糖 マカロニ・黒砂糖 スナックパン	乾ひじき・人参・ぶなしめじ 翰隠元
14 . 24	金 . 月	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	焼うどん 牛乳	豚肉・削り節 普通牛乳	精白米・調合油・じゃが芋 白滝・三温糖・うどん	玉葱・人参・翰隠元 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布・キャベツ
25	火	夏野菜カレー ひじき入りポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールー じゃが芋・炒り胡麻 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・人参・乾ひじき パインアップル缶詰



7月ほけんだより

徳重清凉保育園

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、熱中症に注意しなくてはなりません。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、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとく
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



逆さまつげ



まつげが内側を向いて生えているため、常に目の中にまつげが入っている状態を言います。角膜を傷付けたり、結膜炎を起こしたりする原因にもなります。乳児のまつげは柔らかいため、問題はありませんが、目をこすったりする時に細菌感染を起こす可能性があるため、目やにや涙が多い時、充血がある時などは早めに受診しましょう。

よい姿勢を目指そう!

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。

