



# 7月の園だより



## 今月の予定

平成 30年 7月 2日

さかえ保育園

1日(日)	
2日(月)	
3日(火)	とうもろこしの皮むき(乳児) 英語教室(ゆり)
4日(水)	体操教室
5日(木)	包丁練習(ゆり)
6日(金)	七夕まつり
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	ラップおにぎり作り(幼児)
10日(火)	誕生会・季節の食材紹介(乳児)
11日(水)	体操教室
12日(木)	英語教室(ゆり)
13日(金)	季節の食材紹介(幼児)
14日(土)	
15日(日)	
16日(祭日)	海の日
17日(火)	とうもろこしの皮むき(すみれ)
18日(水)	夏キャンプ(ゆり)・体操教室
19日(木)	夏キャンプ(ゆり) 季節の食材紹介(乳児)・乳児健診
20日(金)	夏キャンプ(ゆり) 土用の丑の日の話(すみれ・れんげ)
21日(土)	
22日(日)	
23日(月)	粘土おにぎり練習(すみれ) ラップおにぎり作り(幼児)
24日(火)	枝豆のさや出し(ゆり)
25日(水)	体操教室
26日(木)	包丁練習(ゆり)
27日(金)	枝豆のさや出し(すみれ・れんげ)
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	箸指導(れんげ)
31日(火)	

海や山へ夏の計画が楽しい時期ですね。保育園では季節の節目でもある七夕のお祭りがあります。ご案内の子ども達の絵を園舎のあちらこちらに掲示しています。保護者のみなさんと一緒に楽しめる会になるよう期待しています。

七夕の時期のことを二十四節では「小暑」といい、梅雨が明け暑さが本格的になってきます。暑い夏を乗り越えるために、たくさん食べ、体力をつけておきたい時期です。また、七十二候では「温風至(あつかぜいたる)」といわれる時期で、雲の間から注ぐ陽がだんだんと強くなる頃です。温風とは湿った空気が山を越え、乾いた温かい風となって吹き降ろすフェーン現象のことを表しているとも言われています。ということは、そこにはゲリラ豪雨をとまなう真っ黒な雲が発生しやすいということなのです。突然の天候の変化や豪雨による注意報や警報をちゃんと受信できるように携帯電話、スマートフォンの設定をお願いします。園独自の連絡手段として、Twitterでの情報提供も行っていますのであわせて登録をお願いします。

警報が出た際には速やかにお迎えに来ていただく必要がありますが、お迎えにおいでになるのが難しい時は必ず園にご連絡・ご相談ください。ただし、園では車の迷い迎えを認めているわけではございません。

たとえ悪天候でもあっても車のご利用はお控えください。先日も園近くで人身事故があり、保育園前の道路に路上駐車された車が見通しを悪くしているということで所轄警察より注意をうけました。

緊急時においてもモラルを持った行動をなさるようお願いいたします。

—園長—



## 給食より

### 《夏の旬の食材》

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。また、ハッキリした濃い色の野菜が多いので、食欲が落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、その効能としても夏にピッタリです。

### ★夏野菜★

きゅうり、トマト、茄子、ピーマン、とうもろこし、南瓜、オクラ、茗荷、モロヘイヤ、枝豆、いんげん、冬瓜、スッキーニ、ゴーヤ等

### ★夏が旬の魚・果物★

鮭、鰯、鱈、イサキ、カジキマグロ、車海老、黒鯛、太刀魚、もずく、スイカ、サクラランボ、メロン、梨、ぶどう、ブルーベリー、桃等

### 【保育園の給食レシピ紹介☆夏編☆】

#### 麻婆茄子豆腐丼(4人分)

●材料●ご飯:適量、茄子:小2本、ごま油(茄子用):小さじ1/2、豚挽肉:160g、にんにく:小さめ1かけ、生姜:にんにくと同量、長葱:太め1本、ごま油:小さじ1、水240cc、砂糖:小さじ4、醤油:小さじ4、ケチャップ:大さじ2強、水溶き片栗粉:適量、絹豆腐:120g、いんげん:4本

#### ●作り方●

- ①いちょう切りにした茄子をごま油で炒めて取り出す。
- ②ごま油でみじん切りにしたにんにくと生姜を弱火で炒め、香りが出てきたら豚挽肉を入れて強火で炒める。
- ③肉の色が変わったらみじん切りにした長葱を入れて炒め、水を加える。
- ④ひと煮立ちしたら調味料を入れて混ぜ、①の茄子と水切りをした角切りの絹豆腐を加えて豆腐が崩れないよう注意しながら煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ご飯に④をかけ、小口切りにして茹でたいんげんを上に乗せれば出来上がり!

☆保育園ではこの他にも夏野菜を使用し、暑い時期でも食べやすいメニューの給食やおやつを提供しています。知りたいレシピがあれば栄養士までお声掛けください。



## 保健より



### <夏に多い感染症>

- ヘルパンギーナ:突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日位で解熱します。
- 手足口病:手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよいものを食べましょう。
- フェル熱:フェルで感染することもあり、高熱が3~5日位続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状もでます。食事は消化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。

## ☆今月の誕生児☆

