



看護師：宮川 綾子

梅雨特有のジメジメと湿度が高い上に、気候の変化が激しく、親子ともに体調を崩しやすい季節となりました。

先月流行った急性胃腸炎も、感染防止期間を設け、保護者の方々のご協力もあり、無事終息傾向となりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

さて、子ども達が待ちわびていたプールが始まります！プール開きも6月28日に予定通り行うことができ、天候に負けない元気な声が響いていました。

今月は『熱中症』『テープ類について』『園で受傷した際の対処』をお伝えします。

## 【熱中症】

保護者の皆様もご存知の通り、乳幼児は喉の渇きを訴えられなかったり、遊びに夢中になり脱水を起こす危険性があります。適度な水分補給、休息を心掛けましょう。

### 〈園での熱中症対策〉

#### 乳児クラス

保育者が活動前・中・後に室内外を通してお茶を促し、しっかり飲水できているかの確認をします。また、熱指数計を見ながら気温や湿度を把握し、日陰に促したり、園庭にいる時間を短くしたりします。



#### 幼児クラス

季節に関わらず、水筒を使用し、自主的にいつでも飲めるようにしています。しかし、元々水分摂取が少ないお子様もいらっしゃいますので、メロディ音になるタイマーを使用し、水分補給を促します。基本的に30分間隔、真夏は15分間隔でタイマーを使用し、音が鳴ったら水分補給を促し、しっかり補給できているか確認します。



また、『自分の身体は自分で守る、知る』という願いから、私から子ども達に熱中症になったらどうなるのか、何が危険なのか等、健康に関するお話をします。



## 【テープ類について】

夏になり、皮膚の露出も多い為、虫刺されや傷も増えます。その為、ご自宅でバンソウコウや虫よけシール、ホクナリンテープを使用することもあると思いますが、その際は貼った箇所・枚数を職員に口頭でお知らせいただくかデイリーシートにご記入をお願いいたします。

既にご協力いただいておりますが、他園で、はがれたバンソウコウや虫よけシール、ホクナリンテープを乳児が口に入れてしまったとの報告もありますので、お預かりしている全てのお子様の安全確保の為、再度のお知らせとなります。



## 【園で受傷した際の対処】

園では常にどのような活動においても安心・安全に行われるよう人員配置のみでなく、物の配置や管理、職員の動きもインカムを使用したり、事前に考えられる事故を防ぐ為に細心の注意をはらっておりますが、それでも、噛みつきやひっかき等程度は様々ですが、おこってしまう事も事実です。

その際、園としてどのような場合、どのタイミングで保護者の方に連絡するかということですが、1例として転落・転倒による受傷で病院受診が必要と判断した際は、電話で連絡し、受診させていただきます。

その他にも、受傷の状況と傷の程度により、園長・主任・看護師判断にて緊急性を要する場合は、上記のように対応させていただきます。

しかし、転倒・転落、擦り傷や切り傷等が起き、病院受診の必要性がなく、お子様の全身状態を観察し、普段と変化がない受傷に関しては、お迎えの際に職員より、状況や傷の程度、その際どのような処置を行い、その後のお子様の状態はどうであったかをお伝えさせていただくことで対応させていただきたいと思っております。



新型コロナウイルスも次から次へと変化し、保護者の皆様の心身の疲労もたまっているかと思いますが、園職員とご家族様とでタッグを組み、元気な子ども達を見守っていきたくいですね。

今後ともご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。





## 【 暑い夏を乗り切ろう！ 】

### ★まずは…当てはまる項目はいくつありますか？

- 冷たい飲み物や食べ物ばかり摂っている
- 水分補給をあまりしない
- 冷房のきいた部屋にいる時間が長い
- 朝ご飯は食べないことが多い
- あまり汗をかくことをしない
- 同じものを食べる人が多い
- 運動不足気味
- 寝不足気味



当てはまる項目が多いほど  
夏バテのリスクが高まります  
注意！！！！

### ★夏バテとは？

暑さのために身体がだるい、食欲がわかない、夜眠れない、めまいや頭痛がするなどが典型的な夏バテの症状です。暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来するとその温度差がストレスとなり自律神経が乱れたり、体温の調整機能がうまくいかなることが主な原因だと言われています。それに加え、冷たいものばかり飲んだり食べたりする、クーラーや扇風機の風に当たってばかりいる、湯船につからずにシャワーのみなどの暑さをよけようとする行動が夏バテの症状をいっそう強めます。

### ★食事のポイント

《少量でも質の高い食事を！》

「暑くて食欲ないや…そうめんだけでささっと済ませよう」

これだけではNG。そうめんだけではエネルギーの変換に必要なビタミンB群が不足し、汗で失われたミネラルや体力の回復に必要なたんぱく質も不十分。

肉、魚、野菜などのおかずを加える、具や薬味をたっぷりにするなどの工夫をしましょう！

旬の野菜に豚肉をトッピングして冷しゃぶ風や  
豚ひき肉を甘辛に炒めて野菜とトッピングした  
ジャージャー麺風など★  
アレンジの幅はいろいろ！！！！





<h2 style="text-align: center;">たんぱく質</h2> <p>魚介、肉 卵、豆など 汗で失われたミネラルや 体力の回復に必要</p> 	<h2 style="text-align: center;">ビタミンB1</h2> <p>魚介、肉、豆など ・炭水化物の代謝促進 ・神経機能の維持 ・疲労回復 豚もも肉はたんぱく質、 ビタミンB1ともに豊富なので おすすめ！</p> 
<h2 style="text-align: center;">イオウ化合物</h2> <p>にんにく、にら、ねぎなど ・ビタミンB1の吸収効率を高める  にらは吸収効率を高める だけでなく、 ビタミンA・Cも豊富</p> 	<h2 style="text-align: center;">ビタミンC</h2> <p>野菜、果物  暑さやストレスで 消耗されてしまうビタミンC 積極的に摂りましょう</p> 

### ★夏場によく聞く・・・土用の丑の日って？

土用：四立（立春、立夏、立秋、立冬）の前の約18日の期間のことです。

丑の日：十二支の丑のことです。この十二支は、「今年の干支」というように、年を数えるときに使われるだけではなく、方角や、月、そして日にちを数えるのにも使われるのです。

つまり、約18日間の「土用」の期間のうち、12周期で割り当てられている十二支が「丑の日」の日が、「土用の丑の日」なのです。今年の土用の丑の日は、

冬：1/17（日）、1/29（金）

春：4/23（金）

夏：7/28（水）

秋：10/20（水）、11/1（月） 　　です



#### \*どうしてウナギを食べるの？

江戸時代に、夏場にウナギが売れないで困っているウナギ屋に平賀源内が「本日丑の日という張り紙を店に貼る」というアドバイスをしたことが始まりだといわれているのが有名な説です。当時、

「丑の日にちなんで、”う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。ウナギ以外には瓜、梅干し、うどん、馬（馬肉）、

牛（牛肉）などを食する習慣もあったようですが、今日においては殆どみられません。ウナギの本来の旬は冬です。しかし、ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果

だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。





# つどいの森もみの木こども園

令和3年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	木	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ 人参サラダ	牛乳 チーズパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 プロセスチーズ	米・薄力粉・なたね油・車糖 強力粉	レダス・スイートコーン 切干しいんご・にんじん きゅうり・レモン・にんにく	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 こしょう ベーキングパウダー
2	金	焼きそば 中華スープ さつまいもサラダ すいか	牛乳 おかゆ・おにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・かつお削り節	蒸し中華めん・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・青ピーマン あおりの・根深ねぎ・ほうれんそう きゅうり・スイートコーン・すいか	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ
3	土	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず風味 煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・さつま揚げ	赤ちゃんせんべい・米 かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖・なたね油 市販菓子	こまつな・にんにく・ごぼう にんじん・生しいたけ	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・だし・本みりん
5	月	ごはん 中華スープ 酢豚 きゅうりとひじきの中華サラダ	牛乳 ミルクいちご寒天 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 マヨネーズ・いちごジャム	チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 きゅうり・りょくとうもやし スイートコーン・ほしひじき・寒天	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
6	火	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 ケーキサクレ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・プロセスチーズ ロースハム	米・じゃがいも・なたね油 車糖・薄力粉	とうがん・こねぎ・にんじん たまねぎ・グリーンピース・きゅうり わかめ	料理酒・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
7	水	七夕そうめん 鯖のおろしがけ 野菜の磯和え りんご	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら	そうめん・ひやむぎ かたくり粉・車糖・米	スイートコーン・オクラ・きゅうり にんじん・大根・こねぎ チンゲンサイ・キャベツ・焼きのり りんご・ほしひじき	うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
8	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 小松菜の甘辛そばろ	牛乳 ボンデケージョ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 パルメザンチーズ	米・車糖・なたね油・ごま油 白玉粉	なす・大根・根深ねぎ・にんじん 生しいたけ・さやいんげん こまつな・ほしひじき・たまねぎ 切干しいんご	食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒
9	金	麦ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 五目納豆	牛乳 蒸しとうもろこし トマトクワッサー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ	米・押麦・ごま・車糖 薄力粉・かたくり粉 なたね油	こまつな・ほんしめじ ほうれんそう・にんじん・きゅうり 根深ねぎ・スイートコーン・トマト缶詰	うすくちしょうゆ・本みりん こいくちしょうゆ・食塩
10	土	ごはん すまし汁 鮭の具だくさんちゃんちゃん焼	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・しらす 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 焼きふ・車糖・無塩バター 市販菓子	チンゲンサイ・キャベツ・たまねぎ りょくとうもやし・ほんしめじ えのきたけ・にんじん・こねぎ	麦茶・うすくちしょうゆ 料理酒・本みりん こいくちしょうゆ
12	月	ごはん みそ汁 チーズミートローフ 洋風サラダ	牛乳 おつゆ味の黒糖がめ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ	米・焼きふ・パン粉・車糖 なたね油・焼きふ・黒砂糖 車糖	りょくとうもやし・こねぎ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン トマト・ブロッコリー・オクラ・レモン	食塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ・穀物酢
13	火	ごはん みそ汁 鶏の南部焼き 小松菜のソテー	牛乳 りんごのスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・ベーコン	米・ごま・無塩バター 薄力粉・車糖・りんごジャム スイートコーン	トマト・たまねぎ・こねぎ・こまつな キャベツ・ほんしめじ・にんじん スイートコーン	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー
14	水	ごはん 洋風スープ かじきのパン粉焼き ラタトゥイユ	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・ベーコン めかじき・淡色辛みそ	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・薄力粉・車糖	はくさい・にんにく・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ にんじん・黄ピーマン・トマト缶詰 干しぶどう	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・料理酒・パセリ カレー粉・ケチャップ ベーキングパウダー
15	木	照り焼きチキンハンバーガー 洋風スープ オレンジ	牛乳 ブドウゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも	ロールパン・車糖 かたくり粉・なたね油 じゃがいも	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう パレンシアオレンジ・ぶどう飲料 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・穀物酢・食塩 こしょう・だし うすくちしょうゆ
19	月	ごはん 中華スープ 酢豚 きゅうりとひじきの中華サラダ	牛乳 蒸しとうもろこし トマトクワッサー 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 マヨネーズ・薄力粉	チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 きゅうり・りょくとうもやし スイートコーン・ほしひじき・スイートコン トマト缶詰	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩
20	火	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ミルクいちご寒天 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ 車糖・粉糖・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・なす スイートコーン・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご・寒天	カレールー・穀物酢・こしょう 食塩
21	水	ばらざし みそ汁 鯖のおろしがけ ならえ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・焼き竹輪 凍り豆腐・油揚げ・鶏卵 だいたず・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら ホイップクリーム・クリームチーズ	米・車糖・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	レモン・ごぼう・生しいたけ にんじん・さやいんげん・こまつな ほんしめじ・大根・こねぎ れんごん・パインアップル缶詰 みかん缶詰	穀物酢・食塩・だし こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・板こんにやく うすくちしょうゆ
28	水	ごはん ポトフ かじきのパン粉焼き ラタトゥイユ	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・めかじき 淡色辛みそ	米・さつまいも・パン粉 なたね油・じゃがいも 薄力粉・車糖	たまねぎ・ブロッコリー・大根 えのきたけ・ほんしめじ・にんにく なす・ズッキーニ・生しいたけ にんじん・黄ピーマン 赤ピーマン・青ピーマン トマト缶詰・干しぶどう	だし・食塩・うすくちしょうゆ こしょう・料理酒・パセリ カレー粉・ケチャップ ベーキングパウダー
31	土	ごはん みそ汁 鶏のオニオン照り焼き 高野豆腐の含め煮	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・凍り豆腐	赤ちゃんせんべい・米・車糖 かたくり粉・じゃがいも なたね油・市販菓子	こまつな・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ	麦茶・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・だし



## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
480 kcal	19.8 g	13.6 g	67.3 g	324 mg	1.8 mg	219 μg	0.30 mg	0.44 mg	19 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき  
変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ 8日/30日:かえで組午後おやつ「ボンデケージョ」ではなく「ツナおにぎり」を提供します。

## 2021年7月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	お話し会	16	金	
2	金		17	土	
3	土	親子で遊ぼう会(あけび・かえで)	18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	誕生会
7	水	七夕	22	木	海の日
8	木		23	金	スポーツの日
9	金		24	土	
10	土	同園会(卒園児行事)	25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水	移動水族館	29	木	
15	木	サーキット開放	30	金	
			31	土	

**<お知らせ>**

・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)