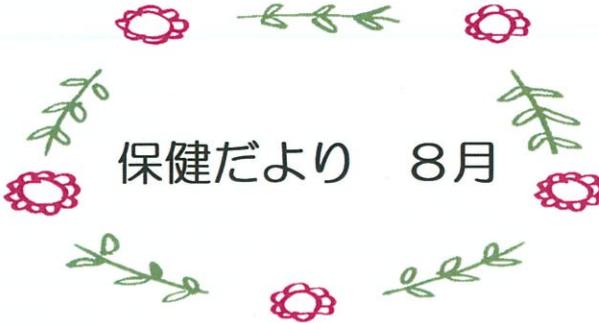


## 2022年8月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	月		16	火	
2	火		17	水	
3	水		18	木	
4	木		19	金	
5	金		20	土	
6	土	(1号夏休み～16日)	21	日	
7	日		22	月	実習生②～9/3
8	月		23	火	ふじ・ばらプールじまい
9	火		24	水	誕生会
10	水	プールお休み～17日	25	木	きんもくせい・さくらプールじまい
11	木	山の日	26	金	
12	金		27	土	夏まつり
13	土		28	日	
14	日		29	月	実習生③～9/10
15	月	実習生①～26日	30	火	
			31	水	

### <お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます
- ・27日（土）の夏まつりは、親子参加の行事です。クラスにより時間帯が違います。  
可能な限りの家庭保育のご協力を願いいたします。



看護師 宮川 綾子

セミの鳴き声も強まり、毎日危険な暑さが続いています。園では大好きなプール遊びも加わり、全身でダイナミックに動き回って大きな笑い声が響き渡っています。

新型コロナウイルス感染者も第7波が猛威をふるっています。子ども達への感染を防ぐ為に、園職員はもちろん、保護者の皆さんが子供の命を守る行動を考えなければなりません。

今後も子ども達が思いっきりのびのびと遊びや活動に集中できるよう、コロナに負けない身体作りをしていきましょう。



## 夏に起こしやすい感染症

よく目にするのが「手足口病・プール熱・流行性角結膜炎・ヘルパンギーナ」等です。

**手足口病** 手のひらや足の裏、口の中に水疱ができるのが特徴

**プール熱** 高熱が3~5日程高熱が続き、のどの痛みや目の充血やかゆみが特徴

**流行性角結膜炎** 目の充血や多めの目ヤニ等が特徴

**ヘルパンギーナ** 高熱に加えて喉の奥にできる水疱

水疱の有無は、飲食した際の飲み込み時の強い痛みがあり泣きだす子もしばしば見受けられます。

上記は発熱を主症状としたもので、コロナウイルス感染や夏風邪等と一般では判別が難しいと思います。その際は早めにかかりつけ医への受診をお願いします。

特に特効薬はありませんが、脱水や高熱に対しての対症療法になります。

普段から規則正しい生活をし、免疫力を高めておくことが様々な感染症の予防に繋がりますので心がけていきましょう。

## RSウイルス・ヒトメタニューモウイルス感染にも注意を！

1~3歳の乳幼児の間で流行ることが多いのですが、大人にも感染します。

\*高熱が1週間程度続く \*息を吐く時にヒューヒューと聞こえる \*咳や鼻水と、どちらも普通の風邪症状と似ています。

ひどくなると、肺炎や中耳炎になってしまう事もあるので、早めの受診をお勧めします。

## 水分補給の落とし穴

連日の記録的な猛暑の為、水分補給はとても重要ですが、一般のイオン水やジュース類等の糖分の多い飲み物は、飲みやすい為必要以上に多く摂取しがちです。糖分の摂りすぎにより、食欲が落ち、体力低下につながる懸念があります。お気をつけて利用しましょう。

# 食育だより

暑い中、子どもたちは、毎日汗をかきながら元気に遊んでいます。

先日、水分補給の大切さを知ってもらいたく、  
幼稚園クラスにお話をしました。

私たち大人の身体は、体重の約60~65%の水分でできていますが、幼児の身体は、体重の約70~75%の水分でできています。そのことが目で見てわかるように、2ℓのペットボトルを6本並べ



「みんなの身体の中にはこんなにお水が入っているんだけど、汗をかいたり、トイレに行ったりすると、このお水が外に出てしまって、立っているのが辛かったり、気持ち悪くなってしまうから、そうなる前に、お水や、お茶を飲んでね。」

「ジュースとかね！」「あ！スポーツドリンクもいいよね！」と声が上がりました。

「汗をたくさんかいたときにスポーツドリンクはいいんだけど、ジュースも、スポーツドリンクもお砂糖がたくさん入っているから、いつも飲むのではなく、時々飲むくらいがちょうどいいよ！もしも、気持ち悪くなってしまったら、近くの大人の人に言うんだよ！」

「は～い！」と元気にお返事をしてくれました。

今年の夏も暑すぎるくらい暑いです！

熱中症に気を付けながら、夏にしかできない遊びや、イベントを楽しみましょうね！



# 8月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和4年

B	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 ・ 15	月	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜あんかけ	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・脱脂粉乳	米・車糖・ごま油・かたくり粉 なたね油・薄力粉 いちごジャム	わかめ・キャベツ・はくさい チングンサイ・ほんしめじ えのきたけ・にんじん りょくどうもやし・たまねぎ	ケチャップ・中濃ソース こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
2 火	火	ごはん すまし汁 さわらのものみじ焼き 味噌ドレサラダ	牛乳 おつゆ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ	米・マヨネーズ・車糖 ごま油・ごま・焼きふ なたね油	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・りょくどうもやし スイートコーン・あまりの なたね油	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ 穀物酢
3 水	水	ごはん みそ汁 治部煮 しらすとわかめの酢の物	牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・しらす干し・鶏卵	米・焼きあ・じがいも・車糖 なたね油・かたくり粉 薄力粉・無塩バター	りょくどうもやし・こねぎ・にんじん ほうれんそう・れんこん 生しいたけ・わかめ・きゅうり キャベツ・バナナ	料理酒・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・だし 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
4 木	木	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌チーズ焼き さつまあげと根菜の煮物	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも パルメザンチーズ 淡色辛みそ・さつま揚げ 鶏卵	米・じがいも・車糖 食パン	チングンサイ・えのきたけ・ごぼう にんじん・生しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん だし・料理酒
5 金	金	冷やしたぬきうどん さつまいもサラダ すいか	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・ささ身 ロースハム	干しうどん・天かす さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	わかめ・りょくどうもやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・スイートコーン すいか・梅びしお	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料・こしょう
6 土	土	ごはん 洋風スープ 鶏のトマト煮 ツナとほうれん草のサラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	赤ちゃんも・まぐろ缶詰 かつお削り節	赤ちゃんせんべい・米 じかないと・なたね油・車糖 市販菓子	はくさい・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう きゅうり・キャベツ・スイートコーン レモン	麦茶・だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ
8 月	月	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華サラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも ヨーグルト	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま油 コーンフレーク ブルーベリージャム	わかめ・很深ねぎ・れんこん にんじん・たまねぎ・ほんしめじ 黄ピーマン・青ピーマン 赤ピーマン・りょくどうもやし しようが・にんにく・きゅうり キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
9 火	火	ごはん 洋風スープ かじきのパン粉焼き 蒸し野菜のオーロラソースかけ	牛乳 コーンパン 牛乳	普通牛乳・めかじき・ささ身 プロセスチーズ	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ 強力粉・車糖	ほうれんそう・たまねぎ・にんにく キャベツ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・にんじん スイートコーン	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 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
10 水	水	ごはん みそ汁 ふくさ焼き 野菜のおかか和え	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ 焼き竹輪・かつお削り節 きな粉	米・焼きあ・なたね油・車糖 かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ なたね油	こまつな・根深ねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・にんじん きゅうり・りょくどうもやし	こいくちしょうゆ みりん・風調味料・食塩
12 金	金	ごはん すまし汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 ほうれん草のソテー	牛乳 おとうふケーキ ほうれん草のソテー	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・鶏もも ベーコン・絹ごし豆腐	米・かたくり粉・マーマレード 有塩バター・薄力粉・車糖 なたね油	りょくどうもやし・こねぎ・にんにく ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・ベーキングパウダー
13 土	土	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け じやがいものそぼろ煮	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	赤ちゃんせんべい・米 じかないと・車糖・かたくり粉 市販菓子	赤ちゃんせんべい・米 じかないと・車糖・かたくり粉 市販菓子	こまつな・ほんしめじ・たまねぎ にんじん	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん・風調味料 だし
16 火	火	ごはん すまし汁 さわらのものみじ焼き 味噌ドレサラダ	牛乳 シニガーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ	米・マヨネーズ・車糖 ごま油・ごま・パイ皮 グラニュー糖	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・大根 スイートコーン	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ 穀物酢
17 水	水	麦ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ じやこサラダ	牛乳 かわりピザ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・しらす干し プロセスチーズ・インナー	米・押麦・パン粉・車糖 かたくり粉・ごま・ごま油 ぎょうざの皮	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・こねぎ・ほしはじき 大根・キャベツ・青ピーマン スイートコーン	食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・穀物酢 ケチャップ
18 木	木	どうもろこしご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー かぼちゃの甘煮	牛乳 おつゆ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節	米・有塩バター・車糖 焼きあ・なたね油	スイートコーン・オクラ・大根・ゴーヤ キャベツ・にんじん りょくどうもやし・生しいたけ 根深ねぎ・西洋かぼちゃ あまのり	こいくちしょうゆ・食塩
19 金	金	ごはん すまし汁 鮭の味噌チーズ焼き さつまあげと根菜の煮物	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しらさけ バルメタンチーズ 淡色辛みそ・さつま揚げ 鶏卵	米・じがいも・車糖 食パン	チングンサイ・えのきたけ・ごぼう にんじん・生しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん だし・料理酒
24 水	水	ごはん みそ汁 ふくさ焼き 野菜のおかか和え	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ 焼き竹輪・かつお削り節 脱脂粉乳・ホイップクリーム クリームチーズ	米・焼きあ・なたね油・車糖 かたくり粉・薄力粉 なたね油	チングンサイ・根深ねぎ 生しいたけ・さやいんげん キャベツ・にんじん・きゅうり りょくどうもやし パンアップル缶詰・もも缶詰	こいくちしょうゆ みりん・風調味料 ベーキングパウダー
26 金	金	ロールパン スープ パプリカ・キッシュ・チルケ ラコットクリンブリ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・頬もも ホイップクリーム・ヨーグルト ウインナー・鶏卵 ホイップクリーム ロロセスチーズ	ロールパン・有塩バター 薄力粉・じゃがいも・米	スイートコーン・こまつな・たまねぎ トマト缶詰・赤ピーマン・梅びしお	だし・うすくちしょうゆ トマト缶詰・赤ピーマン・梅びしお にんにくおろし・食塩 こしょう・パセリ
27 土	土	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け ひじきの煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	蒸干し・かつお節 淡色辛みそ・しらさけ ひじき	赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・車糖・市販菓子	たまねぎ・ほしはじき・にんじん さやいんげん	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん・風調味料 しらたき・だし・本みりん
30 火	火	なつやさいカレー 和風ツナサラダ なし	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・豚もも まぐろ缶詰	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・パイ皮 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・オクラ・トマト・なす ズッキーニ・赤ピーマン 黄ピーマン・青ピーマン・きゅうり 大根・キャベツ・スイートコーン 日本なし	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ
31 水	水	麦ごはん みそ汁 鯖の竜田揚げ 野菜のごま和え	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・油揚げ・きな粉	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま・車糖 マカロニ・スパゲッティ	ごぼう・ほんしめじ・こねぎ しょうが・切り干し大根 こまつな・にんじん りょくどうもやし・スイートコーン	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩

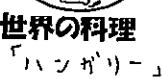
## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
472 kcal	21.5 g	14.7 g	67.3 g	317 mg	1.9 mg	203 μg	0.29 mg	0.45 mg	21 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・こんにゃく・しらたき  
変更：雑穀・押麦→ごはん）



かみかみの日