

## 2023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	土	親子で遊ぼう会(01歳)	16	日	
2	日		17	月	海の日
3	月		18	火	
4	火		19	水	
5	水		20	木	
6	木	お話会	21	金	
7	金	七夕 誕生会	22	土	
8	土	同園会(卒園児行事)	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	
11	火		26	水	
12	水	移動水族館	27	木	サーキット開放
13	木		28	金	
14	金		29	土	
15	土		30	日	
			31	月	

＜お願いとお知らせ＞

- ・1日(土)の「親子で遊ぼう会」は、01歳の親子参加行事です。
- ・8日(土)の「同園会」には卒園児が午前中遊びに来ます。
- ・日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます



## 保健だより 7月

看護師 沖末 春香

ジメジメとした梅雨空を吹き飛ばすように、朝から園内には元気な声があふれ、それぞれ興味のある遊びを見つけ、お友達を誘い合って遊ぶ姿が見られます。

暑い日も続くようになりました。こまめに水分補給や体調・服装管理を行ない、熱中症や夏バテに気をつけていきましょう。引き続き、夏の感染症予防にも努めてまいります。



～熱中症・脱水・便秘予防に～

### 水分補給について

#### ●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など汗をかく前と後に飲ませると良いでしょう。

#### ●どのくらいの量がいいのか？

一度に大量を与えるのは避け、コップ一杯程度の量をこまめに与えましょう。

#### ●何を飲ませればいいのか？

病気に罹っていないければ白湯や麦茶などが良いでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は経口補水液が役立ちます。

### こどもの熱中症・脱水サイン

泣いているのに涙が出ていない  汗が出ない  唇や皮膚が乾燥している


ぐったりしている  便が硬くてコロコロしている  嘔吐する

おしっこがでない、または極端に少ない  顔が蒼白く、生あくびをする

おでこ・わきの下・耳が熱い   これらの症状がある場合は **病院へ**

水分補給ができない  けいれん  意識がない

 これらの症状がある場合は **すぐに救急車を** 

 大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増えます。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

次ページあります

## 汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。

人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

### 汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。

皮膚の抵抗力も弱いので、**あせも**がしやすいです。

※**あせも(汗疹)**…汗腺(汗の出る穴)が詰まり皮膚の内側に汗が溜まって、炎症が起こる症状で細かく赤い発疹がでます。

- こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう👕
- 水分補給を忘れずに行ないましょう🍷



### プール OK ? チェックリスト

子ども達が心待ちにしているプールが始まります😊

元気に楽しく遊ぶために、毎朝体調チェックをお願い致します。

- **体温は何度ですか？**

平熱は子どもによって異なります。普段の平熱を考慮して無理せずに判断しましょう。

- **食欲や便の状態はどうですか？**

軟便時は、プール活動は行えません。前日に下痢をしていた場合は、普通便が確認できからの参加になります。前日に軟便や下痢の症状が出ており、登園時までには普通便が確認できなかった場合はプールに入水せずに水遊びとなります。

食欲がなかったり、嘔吐の場合は、普段の食事が通常通り食べる事ができる状態が判断基準となります。

- **前日、良く眠れましたか？**
- **目ヤニや充血はありませんか？**

起床時以外でも目ヤニ(眼脂)や充血が見られるようであれば、結膜炎の恐れもあります。結膜炎の場合、プール遊びはできません。

- **皮膚に異常はありませんか？**

水いぼはラッシュガードで覆っていただければ入水が可能であると園医より説明されております。但し、トビヒの様にジュクジュクした傷は、感染拡大の懸念からプールはお休みいただきます。

 安全に楽しくプールができるように、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

# 食育だより

## 【 三色食品群 】

毎朝、各クラスに登園人数を聞いて給食室に教えてくれるさくら組。最近では食べ物のマグネットが入っている袋を持って登場。

「これ、きのうの！きょうのちょうだい〜」。同じような袋を渡すと、子どもたちが幼児室にある三色ボードに今日の食材を貼ってくれています。



今日は、ばらぐみに三色ボードについてお話し。登場した忍者の姿をみて、あらら…「どうしたらいいかな？」と聞くと、「ごはんのちからでげんきにならないの？」との声。その日使う食べ物を忍者に食べると…元気いっぱい☆

でも、困った。

「この中に、お野菜苦手なお友だちいる？」と聞くとチラホラ手が挙がりました。

「おやさいたべないとばいきんにまけちゃう…？」

「大丈夫！全部食べられなくても、このボードの緑の場所にある別のお野菜を食べたらばいきんに強くなれるよ！」と伝えると一安心。

「わたし、きゅうり好きだから食べるね！」

「にんじんだったらたべられる」

「おやさいニガテだけどちょっとたべられたよ^^」



味覚が鋭く、いろいろな思い出を積み重ねている時期なので「苦手な食べ物」が出てきてしまうのは仕方ないこと。ただ、それで終わりではなく『食べ物にはそれぞれ大事な力がある』ことを知り、選択したり、食べるきっかけになればいいなと思います。この活動を通して少しでも「食」に興味を持ってくれたら嬉しいです。



つどいの森もみの木こども園

令和5

3歳未満児

日	曜	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	土	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず 煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	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 かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖・市販菓子	たまねぎ・西洋かぼちゃ 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
3	月	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 スティックやさい	牛乳 黒蜜きな粉ミルク寒天 牛乳	普通牛乳・豚もも・きな粉	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 黒砂糖	根深ねぎ・ほうれんそう・れんこん にんじん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ほんしめじ りょくとうもやし・しょうが・にんにく 大根・きゅうり・寒天	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
4	火	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き ひじきの煮物	牛乳 オニオンブレッド風 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・だいず ロースハム・鶏卵・ヨーグルト	米・じゃがいも・車糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ なたね油	生しいたけ・チンゲンサイ ほしひじき・にんじん さやいんげん・たまねぎ スイートコーン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しらたき・だし・本みりん こいくちしょうゆ
5	水	ごはん 洋風スープ かじきのカレームニエル 洋風サラダ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン めかじき・鶏卵・脱脂粉乳	米・薄力粉・車糖・なたね油 無塩バター・オートミール	レタス・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・にんじん・たまねぎ レモン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 カレー粉・穀物酢 ペーキングパウダー
6	木	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ	牛乳 おつゆ粒のキャラメル 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 かに風味かまぼこ	米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・焼きふ・有塩バター	こまつな・ほしひじき・にんじん 切干しだいこん・きゅうり キャベツ	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
7	金	七夕そうめん チキン南蛮 みかんサラダ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	そうめん・ひやむぎ・薄力粉 なたね油・車糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート	スイートコーン・オクラ・きゅうり にんじん・ミニトマト・しょうが にんにく・たまねぎ・レモン キャベツ・みかん缶詰・バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 パセリ・こしょう・食塩
8	土	中華丼 中華スープ チーズ粉ふき芋 オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・パルメザンチーズ ベーコン	赤ちゃんせんべい・米 ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・市販菓子	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りょくとうもやし わかめ・こねぎ バレンシアオレンジ	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 料理酒・食塩・パセリ
10	月	ごはん すまし汁 おろしハンバーグ かぼちゃサラダ	牛乳 ぼりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム	米・パン粉・マヨネーズ ごぼうの皮・なたね油	ほんしめじ・きょうな・たまねぎ にんじん・大根・西洋かぼちゃ きゅうり・あまのり	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢
11	火	ごはん 洋風スープ 豚肉のチーズピカタ ラタトゥイユ	牛乳 マーレードマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ	米・薄力粉・じゃがいも 無塩バター・車糖 マーレード	スイートコーン・キャベツ・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ 青ピーマン・にんじん 黄ピーマン・トマト・にんにく	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・こしょう ペーキングパウダー
12	水	ごはん みそ汁 鱈の玉ねぎソースがけ もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・鶏卵	米・さつまいも・薄力粉 車糖	たまねぎ・こねぎ・きゅうり りょくとうもやし・キャベツ にんじん・梅びしお	こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
13	木	ロールパン ポトフ ケチャップウインナー オレンジ	牛乳 ねぎしらすのごま 牛乳 おせり	普通牛乳・鶏もも ウインナー・しらす干し	ロールパン・じゃがいも・米 ごま油・ごま	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ・こねぎ	だし・食塩・うすくちしょうゆ ケチャップ
14	金	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース なすの肉味噌炒め	牛乳 蒸しどうもろこし かぼちゃのクラッカー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 薄力粉・なたね油	とうがん・こねぎ・えのきたけ・なす にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン・西洋かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 食塩
15	土	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜の甘辛そぼろ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しらす 鶏ひき肉	赤ちゃんせんべい・米 ごま油・車糖・市販菓子	なす・りょくとうもやし・こまつな にんじん・たまねぎ	麦茶・食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒
18	火	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ粒のキャラメル 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・なたね油・さつまいも マヨネーズ・車糖・焼きふ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ なす・スイートコーン・キャベツ きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレー粉・穀物酢・こしょう 食塩
24	月	盛岡じゃじゃ麺 玉子スープ 棒棒鶏 すいか	牛乳 がんづき 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・ささ身	干しうどん・車糖・ごま油 ごま・薄力粉・黒砂糖 なたね油	たまねぎ・生しいたけ・きゅうり 根深ねぎ・わかめ・こねぎ・トマト にんじん・りょくとうもやし・しょうが すいか	しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・ペーキングパウダー
25	火	ごはん みそ汁 チキン南蛮 みかんサラダ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵	米・薄力粉・なたね油・車糖 マヨネーズ・米	なす・りょくとうもやし・しょうが にんにく・たまねぎ・きゅうり レモン・キャベツ・にんじん みかん缶詰・梅びしお	料理酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・パセリ・こしょう 食塩
26	水	わかめごはん 豚汁 鱈の玉ねぎソースがけ もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・鶏卵	米・じゃがいも・薄力粉 車糖	カットわかめ・ごぼう・にんじん 大根・えのきたけ・ぶなめじ 生しいたけ・まいたけ・根深ねぎ たまねぎ・こねぎ・きゅうり りょくとうもやし・キャベツ チンゲンサイ・梅びしお	食塩・板こんにやく こいくちしょうゆ・料理酒
28	金	麦ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 五目納豆	牛乳 蒸しどうもろこし かぼちゃのクラッカー 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ	米・押麦・ごま・車糖 かたくり粉・薄力粉 なたね油	こまつな・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 西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
31	月	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース なすの肉味噌炒め	牛乳 サーターアンダギー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵	米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・黒砂糖 なたね油	とうがん・こねぎ・えのきたけ・なす にんじん・たまねぎ・青ピーマン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース



郷土料理  
「岩手県」



読者の日

☆ 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
462 kcal	20.5 g	14.7 g	66.3 g	304 mg	1.9 mg	188 μg	0.36 mg	0.44 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・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)