


2024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	木		16	金	
2	金		17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	実習生(～8/31)
5	月		20	火	カピバラ先生の子育て相談室
6	火	1号夏休み	21	水	誕生会
7	水		22	木	サーキット開放 なかよしランチ
8	木		23	金	
9	金		24	土	
10	土		25	日	
11	日	山の日	26	月	
12	月	振替休日	27	火	
13	火	プールお休み期間	28	水	2,3歳プールじまい
14	水		29	木	4,5歳プールじまい
15	木		30	金	
		↓ 16日 ↓	31	土	夏まつり

<お願いとお知らせ>

- ・31日(土)は親子参加行事の夏まつりです。ご家族でお越しください。
可能な限りの家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



保健だより 8月

看護師 沖末 春香

セミの鳴き声も強まり、毎日厳しい暑さが続いていますね 😞

そんな暑さの中でも元気なこども達は、毎日全身でダイナミックに動いています 😊 暑いと体力が奪われて食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりたべてしまうことがあります。

暑さに負けない体作りをするためにも食事・睡眠をしっかりととりましょう 😊



夏の感染症

子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格

- プールを介して感染することが多い「**プール熱(咽頭結膜炎)**」

- 口内炎のできる「**ヘルパンギーナ**」

- 手・足・口に水疱（水ぶくれ）ができる「**手足口病**」

- 目ヤニや涙が増える、まぶしそうにする、瞼の腫れ、充血が見られる「**流行性角結膜炎**」など症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とさほど変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、うがい手洗いをしっかり行ない、ビタミンCを摂って規則正しい生活を心がけましょう 😊

※ 流行性角結膜炎は医師の登園許可書が必要です。

🛁 かぜの時に風呂に入っても大丈夫？ A、熱がなければ入っても大丈夫です 😊

かぜの時の風呂は疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。（シャワーで流すだけでもOK）体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず湯冷めをしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう 😊



🐝 川・森・山 🐸 かぶれ・虫さされに注意！

夏は虫探しが楽しい季節！！

植物かぶれや虫さされから身を守るため、つばのある帽子、長そで、長ズボンの着用をお勧めします。帽子や衣服の色はなるべく黒色を避け、白っぽいものを選びましょう。スズメバチなどは黒い色に対しての攻撃性が強いと言われています。

安全対策をし、楽しい夏の思い出を作れるといいですね 🍷

海・川・プール 溺水に注意！

水難救助の専門家の中で【人が溺れるときは静かに沈む】ことが知られています。映画などで見るように、バシャバシャと音がしたり、手や腕を振って助けを求める余裕もなく呼吸に精一杯で、声を出して助けを求めることもできない。また、特に乳幼児は自分が溺れていることを認識できずに速やかに沈む傾向があることが分かっています。5分以上溺れてしまうと脳に後遺症を残す可能性があります。溺水で意識が悪かったり呼吸が止まったりしている子どもには、発見者が現場で速やかに心肺蘇生をする必要があります。

水遊びをする際には、耳だけを頼りにすることなく必ず目でもお子さまを確認しながら楽しみましょう！

どこの科を受診すればいいの？

お子さまのけがや急な体調不良の時、どこの科を受診すればいいのか判断に困ることがありますよね 😬 よろしければ参考にしてください 😊

〈小児科医ママ 森戸やすみ先生の著者より〉

- 外科的処置（傷口を縫うなど）が必要なケガや骨折を疑う場合

はじめから **外科** や **整形外科** に行きましょう！+

- 頭をぶつけて意識がない

すぐに **脳外科** へ！

- 鼻水や咳の出る感染症などの全身疾患をみてもらいたい。ゼイゼイとひどい咳。熱と発疹がある。成長に関する相談・指導など。風邪など内科系のこと。

小児科 へ！

- 水いぼ、乳児湿疹、あせも

皮膚科 でも **小児科** でも OK！

- 音が聞こえづらい、においを感じにくい、味がわからない、めまいがするなど感覚に異常があった場合。アレルギー性鼻炎、言葉が話しにくい、声がおかしい。耳・鼻・喉の感染症、腫瘍のようなできものといった異常があるとき。

耳鼻咽喉科 へ！



食育だより

暑い暑い夏がやってきました。子どもたちは、汗をたくさんかきながらも元気に遊んでいます。

最近、幼児クラスの給食の様子を見てみると麦茶をコップに入れても少ししか飲まない子やコップすら持っていかない子がいます。

「汗をかいて、身体の中から水分がなくなると熱中症になってしまうから、給食やおやつの時遊んでいるときも、水分は飲んでね」とお話をしました。



水分補給というと、水や、麦茶が良いとされています。なぜジュースではいけないのでしょうか？

ジュースには、多くの糖分が含まれており、肥満や虫歯の原因だけでなく、逆に喉がかわいてしまいます。

ジュースを飲む際には、量を決めて飲むと良いですね！また、たくさん身体を動かして、汗をかいた時は、塩分や、糖分も含むスポーツドリンクがおすすめです。


水分補給は、水分を摂るだけでなく、夏野菜からも補給できます。

夏野菜には体を冷やしてくれる作用があるので、毎日の献立に、夏野菜をとりいれて、夏のイベントを元気に、楽しみましょう。



夏野菜の味噌汁

だし汁に、湯むきし、食べやすい大きさに切ったトマト、スライスした玉ねぎ、輪切りにしたオクラを入れ、ひと煮立ちさせ、味噌を入れたら、出来上がり！！

少し手間ではありますが、トマトは湯むきをした方が、舌触りもよくおいしいみそ汁になりますよ！ 

8月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和6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:腸子をとどめる	(その他の食品)
1	木	ポークカレー 味噌ドレサラダ フルーツポンチ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・豚もも 淡色辛みそ・きな粉	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・ごま油 ごま・マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールウ・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
2	金	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き 野菜あんかけ	牛乳 いちごマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら・甘みそ 鶏卵	米・焼きふ・車糖・ごま油 かたくり粉・なたね油 薄力粉・無塩バター いちごジャム	大根・こねぎ・はくさい チンゲンサイ・ほんしめじ えのきたけ・にんじん りよくとうもろやし・たまねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
3 ・ 土 31		ごはん みそ汁 ひじきと野菜のつくね 酢の物	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・鶏ひき肉 まぐろ缶詰	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・なたね油・車糖 かたくり粉・市販菓子	こまつな・ほしひじき・えのきたけ こねぎ・にんじん・たまねぎ しょうが・きゅうり・わかめ	麦茶・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
5 ・ 月 19		ごはん 中華スープ 酢豚 中華サラダ	牛乳 ヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 強力粉・粉糖	わかめ・りよくとうもろやし・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・キャベツ・スイートコーン	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 ベーキングパウダー
6	火	麦ごはん 洋風スープ 小松菜チーズミートローフ ヨーグルトサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳 ヨーグルト	米・押麦・パン粉・車糖 さつまいも・マヨネーズ 市販菓子	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ にんじん・こまつな・スイートコーン きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース
7 ・ 水 22	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 じゃがまる 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 焼き竹輪・かつお削り節	米・車糖・じゃがいも 薄力粉・かたくり粉 なたね油	こまつな・たまねぎ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ さやいんげん・ほしひじき はくさい・えのきたけ・大根 あまのり	食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 中濃ソース
8	木	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン フレンチサラダ	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・鶏卵	米・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・中ざら糖	ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ トマト缶詰・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢・こしょう
9	金	冷やし中華 ジャーマンポテト すいか	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ロースハム ウインナー・鶏ひき肉	中華めん・車糖・ごま油 じゃがいも・米	トマト・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・レモン・たまねぎ すいか・ほしひじき	だし・こいくちしょうゆ 穀物酢・パセリ・食塩・だし 本みりん・料理酒
10 ・ 土 24		ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大学芋	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・しろさけ 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 焼きふ・車糖・有塩バター さつまいも・ごま油・ごま 市販菓子	こまつな・キャベツ・たまねぎ にんじん	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 みりん風調味料
13 ・ 火 27		ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 春雨とわかめのサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・ベーコン しろさけ・パルメザンチーズ	米・マヨネーズ 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 車糖・市販菓子	こまつな・スイートコーン・赤ピーマン 黄ピーマン・カットわかめ・きゅうり にんじん・りよくとうもろやし	こしょう・穀物酢
14 ・ 水 26	月	ごはん すまし汁 ごま肉じゃが 野菜の磯和え	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも 淡色辛みそ・ヨーグルト	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖・ごま コーンフレーク ブルーベリージャム	りよくとうもろやし・こねぎ・にんじん たまねぎ・さやいんげん チンゲンサイ・キャベツ えのきたけ・スイートコーン・焼きのり	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
15	木	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪 絹ごし豆腐	米・さつまいも・車糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・なたね油	たまねぎ・切干しいたご にんじん・さやいんげん	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
16	金	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き 野菜あんかけ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら・甘みそ きな粉	米・焼きふ・車糖・ごま油 かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ	大根・こねぎ・はくさい チンゲンサイ・ほんしめじ にんじん・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 こいくちしょうゆ・だし・食塩
17	土	ポークカレー 味噌ドレサラダ オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・ごま油 ごま・市販菓子	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン パインアップル缶詰	麦茶・カレールウ こいくちしょうゆ・穀物酢
20	火	麦ごはん みそ汁 鰯の竜田揚げ 野菜のごま和え	牛乳 市販菓子 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	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま・車糖 市販菓子	ごぼう・ほんしめじ・こねぎ しょうが・切干しいたご こまつな・にんじん りよくとうもろやし・スイートコーン	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
21	水	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン フレンチサラダ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・鶏卵 ホイップクリーム・クリームチーズ	米・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・無塩バター	ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ トマト缶詰・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん パインアップル缶詰・もも缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢・こしょう
23	金	ロールパン 洋風スープ ハンバーグ スパゲッティサラダ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 鶏卵・鶏ひき肉	ロールパン・パン粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米	レタス・えのきたけ・たまねぎ にんじん・きゅうり・スイートコーン ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
28	水	夏野菜カレー焼きそば 中華スープ スティック浅漬け バナナ	牛乳 いちごマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵	蒸し中華めん・なたね油 薄力粉・無塩バター・車糖 いちごジャム	切干しいたご・にんじん たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・なす・ズッキーニ 赤ピーマン・黄ピーマン 青ピーマン・ほうれんそう 根深ねぎ・えのきたけ・きゅうり 大根・塩昆布・バナナ	にんにくおろし・しょうが 濃厚ソース・カレー粉・だし うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー
29	木	ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 切干大根の煮物	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪 絹ごし豆腐	米・さつまいも・ごま・車糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・なたね油	たまねぎ・切干しいたご にんじん・さやいんげん	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
30	金	ごはん わかめスープ プルコギ ナムル	牛乳 チモツパ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ごま・米・マヨネーズ	わかめ・ほんしめじ・はくさい たまねぎ・にんじん・にら 根深ねぎ・にんにく・ほうれんそう りよくとうもろやし・きゅうり・焼きのり たくあん漬・こねぎ	うすくちしょうゆ・だし 料理酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩



骨水の日



かみかみの日



野菜の日



世界の料理
「韓国」

☆ 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
474 kcal	20.3 g	14.1 g	70.9 g	336 mg	2.1 mg	206 μg	0.39 mg	0.47 mg	20 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)