

2025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	金	歯科健診	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月	インターンシップの大学生来ます	19	火	
5	火	↓	20	水	YYファミリーキッチン
6	水	1号夏休み	21	木	サーキット開放 なかよしランチ
7	木		22	金	
8	金		23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	誕生会
11	月	山の日	26	火	
12	火	プールお休み	27	水	2.3歳プールじまい
13	水		28	木	4,5歳プールじまい
14	木		29	金	
15	金	↓	30	土	夏まつり
		↓	31	日	

<お願いとお知らせ>

- ・30日（土）の夏まつりには、親子でご参加ください。
可能な範囲での家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

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**」
- ・目やにや涙が増える、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。

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間で【人が溺れるときは静かに沈む】ことが知られています。映画などで見ると、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！





調理師 林 美恵子

1年で一番暑い8月がやってきました。暑いと食事の時はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちですが、冷たいものを食べすぎると、内臓が冷えてしまい、うまく機能しなくなり消化不良や食欲不振、夏バテにもつながります。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気をつけましょう。



そうとは言っても、冷たいものも食べたいし、飲みたいですね！
そこで、活躍するのが夏野菜！夏野菜には、身体を冷やしてくれる作用があります。
子ども達にも夏野菜の働きを知ってもらいたく、幼児クラスにお話ししました。



まずは形や、重さ、香りで野菜の名前がわかるかな？と思い、アルミホイルで包んだ野菜を触ってもらいました。触った感想は「くさい！」「これは絶対カボチャだよ」「この形はナスだね。ナスピザ作ったから形でわかるよ！」などなど。



正解発表のため、アルミホイルをはずしていくと、「ほら！やっぱりカボチャだよ！」「あ・・・ゴーヤだ・・・苦手～」「きゅうり！」「え？あれはズッキーニだよ」とみんな力を合わせて全問正解！



そのあとの給食の時間。夏野菜がたくさん入ったカレーでしたが、ぴかりんしてくれる子が多く、嬉しかったです。

熱中症や夏風邪には、十分気を付け楽しい夏の思い出ができるといいですね！





つどいの森もみの木こども園

令和7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:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	チキンカレー さっぱりサラダレモン風味 フルーツポンチ	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも かつお削り節・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	米・なたね油・さつまいも 車糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ほしひじき・赤ピーマン レモン・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・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
2 ・ 16	土	ごはん すまし汁 鮭の照り焼き 切り昆布の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 マンナウエファー 麦茶	煮干し・かつお節・しろさけ 焼き竹輪	ハイハイ・米・じゃがいも 車糖・かたくり粉・なたね油 マンナウエファー	ほうれんそう・刻み昆布・にんじん さやいんげん	麦茶・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しらたき・本みりん
4 ・ 18	月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 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・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵	米・車糖	大根・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり りょくとうもやし・キャベツ にんじん・梅びしお	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
5 ・ 19	火	ごはん 洋風スープ かじきのカレームニエル 蒸し野菜のオーロラソースがけ	牛乳 ふんわりコーン 牛乳	普通牛乳・めかじき・ささ身	米・薄力粉・さつまいも じゃがいも・マヨネーズ ふんわりコーン	こまつな・スイートコーン・キャベツ ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 カレー粉・ケチャップ こいくちしょうゆ
6	水	麦ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 切干大根の塩昆布和え	牛乳 シュガーパン 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・まぐろ缶詰	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま油・食パン グラニュー糖	ごぼう・チンゲンサイ・しょうが にんにく・切干しだいこん にんにく・きゅうり・キャベツ 塩昆布・レモン	料理酒・こいくちしょうゆ だし
7 ・ 21	木	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・凍り豆腐 脱脂粉乳	米・焼きふ・マヨネーズ じゃがいも・車糖・薄力粉 さつまいも・なたね油	こまつな・ごぼう・さやいんげん にんじん・生しいたけ	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー
8	金	冷やし中華 ジャーマンポテト すいか	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・ロースハム ウィンナー・プロセスチーズ かつお削り節	中華めん・車糖・ごま油 じゃがいも・米	トマト・きゅうり・りょくとうもやし にんじん・レモン・たまねぎ すいか	だし・こいくちしょうゆ 穀物酢・パセリ
9 ・ 23	土	ごはん みそ汁 親子煮 人参サラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 たべっこBABY 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも・鶏卵	ハイハイ・米・じゃがいも 車糖・なたね油 たべっこBABY	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・さやいんげん・きゅうり 大根・にんにく	麦茶・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こしょう
12	火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 やみつきやさい	牛乳 おつゆ麩ののり塩 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 焼きふ	わかめ・りょくとうもやし・こねぎ にんじん・大根・きゅうり・にんにく あまのり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩
13 ・ 27	水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 春雨の酢の物	牛乳 マカロニきなきな 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわか ろース・ム・きな粉	米・車糖・普通はるさめ マカロニ・スパゲッティ	チンゲンサイ・えのきたけ しょうが・きゅうり・にんじん	だし・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
14 ・ 28	木	ごはん 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き コーンとわかめのサラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油 車糖・コーンフレーク ブルーベリージャム	こまつな・たまねぎ・トマト カットわかめ・きゅうり・にんじん キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢
15	金	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 野菜のおかか和え	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・油揚げ プロセスチーズ かつお削り節・鶏卵 脱脂粉乳	米・さつまいも・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター・りんごジャム	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが レモン・キャベツ・にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ・料理酒 ベーキングパウダー
20	水	夏野菜スパゲッティ 洋風スープ フレンチサラダ バナナ	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウィンナー 鶏もも	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン なす・ズッキーニ・赤ピーマン トマト缶詰・レタス・えのきたけ スイートコーン・キャベツ・きゅうり バナナ・カットわかめ	ケチャップ・食塩・こしょう だし・うすくちしょうゆ 穀物酢
22	金	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 シュガーパン 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 食パン・グラニュー糖 なたね油	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 ほしひじき・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
25	月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 やみつきやさい	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム・クリームチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	わかめ・りょくとうもやし・こねぎ にんじん・大根・きゅうり・にんにく 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 しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩
26	火	ロールパン 洋風スープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	牛乳 おつゆ麩ののり塩 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ペーコン バルメザンチーズ	ロールパン・さつまいも じゃがいも・マヨネーズ 車糖・焼きふ・なたね油	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・きゅうり・あまのり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢・こしょう
29	金	ナシゴレン スープ サテアヤム ガドガドサラダ	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏もも 鶏卵・生揚げ・脱脂粉乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 薄力粉・無塩バター りんごジャム	たまねぎ・赤ピーマン・こねぎ こまつな・にんにく りょくとうもやし・きゅうり・にんじん 黄ピーマン・キャベツ・トマト スイートコーン	こいくちしょうゆ・ケチャップ だし・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・料理酒 カレー粉・穀物酢 ベーキングパウダー
30	土	チキンカレー さっぱりサラダレモン風味 オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 マンナウエファー 麦茶	鶏もも・かつお削り節	米・なたね油・さつまいも 車糖・マンナウエファー	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ほしひじき・赤ピーマン レモン・バレンシアオレンジ	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ・麦茶

☆ 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	21.4 g	14.5 g	68.4 g	313 mg	1.8 mg	209 μg	0.28 mg	0.42 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。
☆ 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）

