



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

暑さの厳しい日が増え、ぐっと夏らしくなってきましたね。子ども達にとっては待ちに待った水遊びの季節です。たくさん水に触れて楽しんでいきたいと思います。

気温、湿度がぐんぐん上がり、蒸し暑い日が続きます。熱中症対策をしたい、汗の始末をしたいしながら健康に過ごせるようにしていきます



**今月の予定**

- 1日(金) フール開き
- 4日(月) 身体測定
- 5日(火) 身体測定
- 6日(水) 避難訓練(地震・火災)
- 7日(木) 七夕会
- 14日(木) 15日(金) 夏祭り
- 20日(水) 誕生会
- 29日(金) お楽しみ保育(ぞう)

**8月の予定**

- 2日(火) 身体測定
- 3日(水) 身体測定
- 19日(金) 避難訓練  
(水遊び中の火災)
- 25日(木) 誕生会



**水遊びが始まります！**

6月に配布しました「水遊びのお知らせ」を再度ご確認ください。  
水遊びチェック表は天候に関わらず毎日記入の上、持たせてください。  
未記入の場合は水遊びできませんのでご了承ください。



**お知らせ**

- ・在庫が残っている為、今月のウエットティッシュの回収はありませんのでお願いします。(次月よりまたお願いします。)
- ・園だより、保健だより、給食だより、献立は今月からはいいチーズでの配信とさせていただきます。紙での配布を希望されるご家庭は個別にお声がけください。
- ・水遊びが始まります。水で皮膚がふやけると傷がつきやすくなります。爪はこまめに切っていただきますようお願いいたします。

☆たなばたさま☆

七夕は天の川を渡って織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。短冊に書いたみんなの願いがお星様に届きますように…。



☆ . . . ☆  
 <今月のうた>  
 ♪ たなばたさま  
 ♪ パナナの親子  
 ♪ にじのむこうに



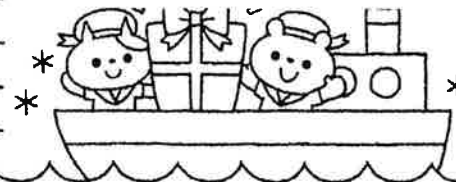
**夏祭りのお知らせ**

14日、15日の夏祭りの様子は後日 YouTube 配信します。浴衣、甚平を着て登園されるご家庭はひよこ・いす・うさぎ・ぱんだ組→14日(木) きりん・ぞう→15日(金) でお楽しみします。  
※きりん・ぞうは14日(木)ははっぴを着ます。



**7月生まれのお友だち**

☆おめでとうございます☆



# 7がつ ほけんだより

チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。





**高熱に注意!**

## 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る


これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。





### 虫よけ対策について

- ・3、4、5歳児のみ虫よけシールを使用可能とします。登園時にシールの枚数を保育士にお伝えください。0、1、2歳児は誤食や誤飲の危険があるので使用はご遠慮ください。
- ・リングやフレスレット、スプレーやシートを園でお預かりすることはできません。登園前にご家庭でご使用ください。
- ・その他の虫よけ対策について何かありましたら、保育士までご相談ください。ご協力をお願いします。



## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する



※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お風呂に入ってさっぱりする
- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る






### チャイルドスクエア仙台六丁の目元町



梅雨が明けるといよいよ暑い夏を迎えます。熱中症にならないように、こまめに水分補給をしましょう。この時期、夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれ、暑さで弱る胃を助け、身体を冷やす働きがあります。たくさん摂って暑い夏をのりきりましょう！



### 旬の食材を食べましょう



四季に恵まれた日本では、それぞれの四季に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に四季を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬は身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみて下さい。

### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



### ネバネバ食材

- わかめ
  - オクラ
- 水溶性食物繊維を含み、腸内環境をよくする。



### ⚠ 食中毒に注意しましょう ⚠

梅雨の時期から夏までは、高温多湿の状態が続くため食中毒が多く発生し、近年は「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌(O157)」による食中毒が多くみられます。症状は、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などです。細菌が増殖しても食べ物の見た目や味、匂いがしないこともあります。常日頃、食中毒対策を行いましょう。

### 家庭でできる食中毒予防のポイント

- ★生鮮食品は冷蔵庫(10度以下)で保存、冷凍食品は冷凍庫(-15度以下)で保存
- ★生の肉、魚、卵を取り扱う前後に必ず手指を洗う
- ★食材の中まで火を通す(中心部の温度が75度で1分間以上加熱)
- ★調理器具は洗浄後に熱湯をかけると殺菌効果が高まる
- ★食品は室温に長く放置しない(O157は室温でも15~20分で2倍に増えます)

### 6月食育 噛む練習を行いました♪

6月3日(金)の歯科健診に合わせて「歯」について各クラス食育を行いました。らいおん組、ぱんだ組では、噛むことでどんな良い事があるか知った後に、実際におやつ昆布を使って60秒間噛む練習！噛んでいくうちに「甘くなってきた！」と昆布の素材の味を感じることができました。給食では、かみかみきんぴらを食べ「10回噛んだよ！」と意識的によく噛んで食べる姿が見られました。是非お家でも声がけをして頂けたらと思います！



### 7月メニューのお知らせ

給食でも行事を楽しめるよう、下記の通り給食、おやつを予定しています！提供した給食は、当園のHP、玄関に掲示しますので是非ご覧下さい♪

### 七夕メニュー

- 7/7 給食 ★お星さまカレーライス  
★コロコロチーズ  
★コンソメスープ  
★オレンジ  
午後おやつ ★きらきら七夕ゼリー



### 夏祭りメニュー

- 7/14 給食 ★ゆかりごはん★唐揚げ  
★きゅうりとキャベツの和え物  
★わかめのすまし汁  
★オレンジ  
午後おやつ ★焼きそば





### ツナときゅうりとわかめの酢の物

#### レシピ

- ・きゅうり・・・1本
- ・乾燥わかめ・・・3g
- ・ツナ缶・・・70g

★

- ・酢・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・いりごま・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2

- ①乾燥わかめを水戻しする。
- ②きゅうりは小口切りにして塩もみする。
- ③ボウルにしっかりと水気を絞ったわかめときゅうりとツナ缶、★の調味料を加え、和える。

さっぱりしていて暑い夏にはぴったりです♪  
ツナが入っているので食べやすくなっています！



### みたらし芋もち

#### レシピ

- ・じゃがいも・・・2個
- ・片栗粉・・・大さじ2

★

- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・三温糖・・・大さじ3
- ・水溶き片栗粉・・・適量

- ①じゃがいもの皮をおき、4等分に切り、茹でる。柔らかくなったら、お湯をきり、マッシュする。(耐熱容器に入れ、ラップをし、レンジで600Wで6分加熱でも良いです。)
- ②じゃがいもが熱いうちに片栗粉を加え、良く練る。
- ③②を丸め、油をひいたフライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ④別の鍋に★を入れ、火にかける。
- ⑤④のみたらしを③にかけ、完成！

6月の午後おやつで子どもたちにとっても好評でした♪



7月の献立(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食					ごはん 1 さばの味噌煮 ひじきの和え物 人参と豆腐のすまし汁 オレンジ	2 冷やしたぬきうどん 肉豆腐
PMおやつ					牛乳 チーズ春巻き	牛乳 ツナマヨクラッカー
昼食	4 ごはん ハンバーグ フレンチサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	5 ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ほうれん草のお浸し きのこの味噌汁 バナナ	6 ごはん 肉じゃが 青菜とえのきの胡麻和え なめこと豆腐の味噌汁 スイカ	7 <七夕メニュー> お星さまカレーライス ココロチーズ コンソメスープ オレンジ	8 ごはん ミートボール ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	9 そぼろ丼 青菜ともやしの和え物 麩とわかめの味噌汁
PMおやつ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 いももち	牛乳 七夕きらきらゼリー	牛乳 スコーン	牛乳 バナナヨーグルト
昼食	11 ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	12 ごはん ぶりの胡麻焼き 納豆和え わかめの味噌汁 バナナ	13 ごはん さわらの西京焼き 小松菜のおかか和え えのきのすまし汁 りんご	14 <夏祭りメニュー> ゆかりごはん 唐揚げ きゅうりとキャベツの和え物 わかめのすまし汁 スイカ	15 ごはん さばの味噌煮 ひじきの和え物 人参と豆腐のすまし汁 オレンジ	16 冷やしたぬきうどん 肉豆腐
PMおやつ	牛乳 ミニピザ	牛乳 青のりポテト	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 ツナマヨクラッカー
昼食	18 海の日	19 ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ほうれん草のお浸し きのこの味噌汁 オレンジ	20 ごはん 肉じゃが 青菜とえのきの胡麻和え なめこと豆腐の味噌汁 スイカ	21 <お誕生会メニュー> ピラフ チキンチャップ コーンときゅうりのサラダ きのこのコンソメスープ バナナ	22 夏野菜カレーライス コールスローサラダ ココロチーズ りんご	23 そぼろ丼 青菜ともやしの和え物 麩とわかめの味噌汁
PMおやつ		牛乳 しらすおにぎり	牛乳 いももち	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 スコーン	牛乳 バナナヨーグルト
昼食	25 ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	26 ごはん ぶりの胡麻焼き 納豆和え わかめの味噌汁 バナナ	27 ごはん さわらの西京焼き 小松菜のおかか和え えのきのみそ汁 りんご	28 ごはん 唐揚げ ポテトサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	29 ごはん スパニッシュオムレツ 三色和え わかめと油揚げの味噌汁 バナナ	30 ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ 人参とえのきの味噌汁
PMおやつ	牛乳 ミニピザ	牛乳 青のりポテト	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 スティックパイ	牛乳 コーンバター

※メニューが変更になる場合がございます。  
 ※7/7は七夕メニュー、7/14は夏祭りメニュー、7/21はお誕生会メニューとなっております。