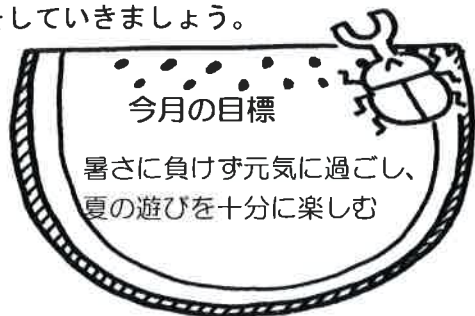


8月 園だより

平成29年8月1日発行
チャイルドスクエアそしがや NO.5

いよいよ夏本番。暑い毎日が続いても元気いっぱいの子供たちですが、暑さのため、予想以上に体力を消耗しているようです。夜になっても気温と湿度が高く思うように睡眠をとれないこともありますね。早めの就寝を心掛け、栄養バランスのとれた食事と適切な水分補給で夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



★ お知らせ ★

8月のクラス懇談会の日程が9月に変更になりました。

- 9月4日(月) ひよこ 9月5日(火) りす
- 9月6日(水) うさぎ 9月7日(木) ぱんだ
- 9月8日(金) きりん・ぞう

懇談会は17時30分から18時15分で行います。前半は保護者のみで、後半は子どもたちと一緒に親睦を深めましょう。



おめでとうございます！

♪ 今月のうた ♪

- ♪みずあそび
 - ♪あいあい
 - ♪アイスクリーム
 - ♪うみ
 - ♪きらきら星
 - ♪南の島のハメハメハ大王
 - ♪おばけなんてないさ
- ご家庭でも一緒に歌ってみてくださいね



冷房をうまく使いましょう

“夏の暑さに対して冷房の使い方を迷う”という声を聞きます。日中のあそびでシャワーやプール、沐浴をして涼み、食事や睡眠の時間帯を目安に冷房を使うとよいでしょう。外気温との差を5度前後に抑え、一日中つけっぱなしは避けましょう。汗をかくことも大切です。



8月の行事予定

- 8月 3日(木) 健康診断(ひよこ組)
- 8月 7日(月) 身体測定
~10日(木)
- 8月 4日(金) 食育活動(ぱんだ・ぞう・きりん組)
- 8月 8日(火) 食育活動(ひよこ・りす・うさぎ組)
- 8月11日(金) 山の日
- 8月23日(水) 誕生日会
- 8月28日(月) 避難訓練



夏祭りにご参加いただきありがとうございました。今年「日本の夏」をテーマに子供たちが作ったいろいろな装飾をお部屋に飾ったり、元気におみこしを担いで盛り上がりましたね。親子で笑顔で楽しんでいただき、職員一同嬉しく思っています。保護者の皆様のご理解、ご協力ありがとうございました。来年も楽しみです！



※お願い※ CoDMonのカード操作は必ず保護者の方が行ってください。



8月のほけんだより

平成29年8月1日
チャイルドスクエアそしがや No.5



アタマジラミ

潜伏期間…子どもの頭髪部位に寄生します。気づくまでに1か月くらいかかることが多いです。

感染経路…接触感染です。

主な症状
頭のかゆみや不快感などがありますが、症状のないことが多いようです。
見つかったら、一斉に駆除するようにしましょう。タオルや帽子などの共用は避けましょう。

アタマジラミに気をつけて

- まず、卵を見つけましょう(0.5mmくらいの白色の球~楕円形です)。
- 後頭部や側頭部に多く、フケと間違いやすいですが、髪の毛に付着しているの、簡単には取れません。
- 見つけたら一斉に駆除することが効果的です。

＜日射病・熱中症＞

体の中で発生した熱が体の外へ放出されず、バランスが崩れて体温が上昇するために起こる病気です。

……起きやすいのは……

炎天下の屋外ー「日射病」
陽のあたる閉め切った部屋や車の中ー「熱中症」



〔症状〕

- 体が熱くなり体温が40度を超えてしまう。
- 頭がガンガン痛くなる。
- 生あくびが出たりフラフラしてぐったりする。
- ひきつけを起こしたり、意識をなくす。

〔手当て〕

- 風通しの良い日陰などの涼しい所に寝かせる。
- 衣服を緩め、水分を与える。
- 体を冷やす。
- 症状が重いときは、救急車を呼ぶ。

〔予防〕

- 日差しの強いのは午前10時から午後4時。
- 外出時には必ず帽子をかぶりましょう。
- 水または甘味の少ない飲み物で、水分補給をしましょう。
- 炎天下で長時間遊ばず、30分~40分遊んだら、日陰で10~20分休憩を取りましょう

〔裸ほど暑い〕

暑くなると肌を沢山出す衣服を着るようになりますが、外で元気に遊ぶ子にとっては、紫外線を多く受けたり、汗を吸い取れなくて、皮膚のトラブルの原因になったりします。
タンクトップなどの肌の多く出るものよりも肩の隠れるTシャツを着るようにしましょう。



＜7月に発症した感染症＞

手足口病ー3名 ヘルパンギーナー3名 溶連菌感染症ー1名

8月7日は「鼻の日」

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の流れや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。
鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。
この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。

毎日のお風呂で清潔にし、皮膚のトラブルを予防しましょう。



プールあそびの前の衛生チェック

- 手足の爪は短い。
- 耳そうじをしている。
- 長い髪はくるか、短く切るつもりである。



平成 29年 8月 献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価			
月	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とじゃこのご飯 ・イタリアンスープ ・かぼちゃ甘煮 ・キャベツ玉子とじ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニきなこ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆、じゃこ、ごま、米 ・人参、玉葱、じゃがいも、ピーマン ・トマト(缶)、大豆(缶)、ウインナー ・かぼちゃ、いんげん ・キャベツ、人参、玉子 ・マカロニ、きなこ、梨 ・牛乳 	カロリー489kcal タンパク質18.7g 脂質13.0g	月	<ul style="list-style-type: none"> ・そばろご飯 ・鮭のカレー焼 ・ひじきサラダ ・茹でブロッコリー ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・人参ケーキ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、豚肉、ピーマン、焼き海苔 ・鮭、片栗粉、カレー粉、油 ・ひじき、人参、じゃがいも、きゅうり ・ブロッコリー ・キャベツ、麩、煮干し、味噌 ・人参ジュース、ホットケーキの素 ・オレンジ 	カロリー 583kcal タンパク質 25.7g 脂質 17.2g			
14 ・ 28					火					火	火	8 ・ 22
水	<ul style="list-style-type: none"> ・五目寿し ・なめことオクラの澄し汁 ・きゅうりの浅漬 ・納豆包み焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲むヨーグルト ・カリカリトースト ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、人参、牛蒡、干しいたけ、はす、いんげん、高野豆腐、酢 ・なめこ、オクラ、鶏肉、人参、昆布 ・きゅうり、ごま ・納豆、ぎょうざの皮 ・のむヨーグルト、マーガリン ・パン、オレンジ、砂糖 	カロリー 550kcal タンパク質 25.7g 脂質 11.9g	水	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし五目うどん ・人参とかぼちゃの天ぷら ・りんごサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳 ・おにぎり ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・乾麺、鶏肉、人参、玉葱、椎茸 ・青菜、昆布 ・人参、かぼちゃ、小麦粉、玉子油 ・りんご、レーズン、マヨネーズ、バセリ ・豆乳、米、わかめ、焼き海苔、ぶどう 	カロリー 554kcal タンパク質 17.4g 脂質 12.6g			
2 ・ 16 ・ 30					木					木	木	9 ・ 23
金	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のカレー ・トマトサラダ ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・とうもろこしのガレット ・スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、カレー粉 ・枝豆、茄子、ズッキーニ、人参 ・玉葱、豚肉 ・トマト、きゅうり、レーズン、わかめ ・もやし、昆布 ・コーン(缶)、玉子、小麦粉、バター ・スイカ、牛乳 	カロリー 540kcal タンパク質 19.1g 脂質 14.1g	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チンジャオロース ・トマ ・じゃこサラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳 ・りんごジュースのゼリー ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豚肉、玉葱、ゆでたけのこ、ピーマン ・片栗粉 ・トマト ・じゃこ、キャベツ、人参、コーン ・わかめ、酢 ・じゃがいも、茄子煮干、味噌、りんごジュース、ゼラチン、バナナ 	カロリー 471kcal タンパク質 14.6g 脂質 9.4g			
4 ・ 18					土					土	土	11 ・ 25
5 ・ 19					12 ・ 26							

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでいきます。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、“おたのしみ、となります”

8月の 食育便り



8月の予定：夏野菜に触れる

8月4日 ぱんだ組・きりん組・ぞう組

8月8日 ひよこ組・りす組・うさぎ組



夏野菜を
知って採って
食べてみよう



水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

保育園で育てている野菜はミニトマト、キュウリ、ナス、ピーマンです。5月に苗を植えてから何度も収穫しています。



赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



トマト

パプリカ

緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



ほうれん草

ブロッコリー

紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体の火照りや炎症を鎮める効果があります。



紫キャベツ



ぶどう

旬を選んで食べてみよう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、一年中、いつでも何でも、すぐに食べられるようになりました。しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感を味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを食卓に！

「旬」の効用 ～ 旬の食材を食べるとなぜいいの？ ～

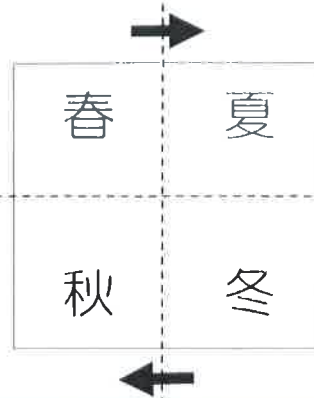
タケノコ、イチゴなど

体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を、体外に放出します。



リンゴ、ミカン、だいこんなど

体を温める良質のたんぱく質、脂肪、糖質をめのつ食材が寒さから体を守ります。



スイカ、きゅうり、トマトなど

暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。



カキ、ぶどう、くりなど

糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。



7月の食育活動報告

7月7日 セタメニューをいただきました。いろいろな食材で作られたお星さまやお月さまがいっぱいの給食でした。「人参のお星さま!」「月のポテトだよ!」とどのクラスでも楽しくもりもり食べる姿が見られました。



☆セタメニュー

【7月4日 ぱんだ組・きりん組・ぞう組】

ピザ作り
収穫したトマト・ピーマン・ナスを使ってピザを作りました。粉を練ってピザ生地作り。力を入れてギュッギュッとこねました。自分の食べるピザ生地を伸ばしてトッピング。最後にチーズのせて出来上がり。昼食にいただきました。自分たちの育てた野菜の味は格別のように、皆、ペロリと食べていました。生地をハート型に伸ばしたり、お花のようにトッピングしたりそれぞれ楽しみ、工夫していました。

上手にハート型ができました



【7月11日】

ひよこ組・りす組・うさぎ組】

じゃがいもを使って型抜きクッキーを作りました。「あったかい」「あつい」と感じながら、蒸したじゃがいもの皮をむきをし、袋に入れてギュッとつぶしました。小麦粉、砂糖、牛乳を入れて生地を作り、型抜きに挑戦。みんな最後まで一生懸命取り組みました。「ハート」「花」「犬」「豚」とそれぞれ好きな型を抜いていました。出来上がったクッキーを3時のおやつにいただきました。