

# 8月

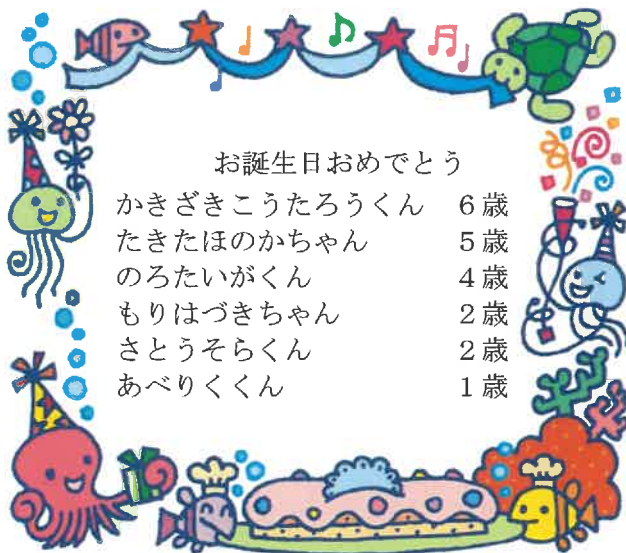


令和5年度 大野保育園

子ども達は、暑さに負けず、汗びっしょりになって元気に過ごしています。大好きなプール遊び、また運動会練習もはじまり頑張っています。熱中症対策、流行している感染症対策をして、安全で楽しく過ごせるように努めていきたいと思っています。

暑さで体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でも夏を元気に過ごせるよう、食事や十分な睡眠をとって免疫力をつけましょう。また、ねぶた祭りが始まりますので、疲れが次の日に残らないよう、子どもの体調に合わせたスケジュールを立て楽しんで下さい。

**今月の目標** ・夏風邪に気をつけ、元気に過ごす。



お誕生日おめでとう

かきざきこうたろうくん	6歳
たきたほのかちゃん	5歳
のろたいがくん	4歳
もりはづきちゃん	2歳
さとうそらくん	2歳
あべりくくん	1歳

**今月の予定**

- 5日(土) 保護者会役員会③
- 11日(金) 山の日
- 16日(水) 避難訓練
- \*21日(月)～31日(木) 実習生1名受け入れ



**今後の予定**

- 9月2日(土) 『令和5年度大野保育園運動会』  
場所：盛運輸サンドーム
- 6日(水) さくら組 施設訪問(大野和幸福園)
- 9日(土) さくら組 消防ふれあい広場に参加  
オープニング 鼓笛演奏をします
- 21日(木) 水族館遠足 3. 4. 5歳児

個人面談では、お時間を作っていただきありがとうございます。ごぞいまいた。

**お泊り保育**

さくら組の大きな夏の行事「お泊り保育」お家の方から離れ、お友達と寝食を共にする体験をしました。プラネタリウム・アスパムの展望台・カレー作り・先生達からの“お楽しみ”・花火を楽しみました。お友達との思い出がたくさんできました(^\_^) 保護者の皆様には、準備や送迎時間のご協力ありがとうございました。



**おしらせ** \*暑さ対策のため現在は、登降園時は風除室と玄関を開け換気を行っています。その他の時間は、防犯のため施錠していますので、インターホンを押して下さい。

**おねがい** \*欠席、病院受診等で遅れてくる連絡は9時までをお願いします。



**ほけんだより**

子どもの夏風邪が急増中です!!



\*国立感染症研究所がとりまとめた「RSウイルス」の報告者数は、前年比で約10倍、「ヘルパンギーナ」の報告数は、40倍以上になっています。

\*3年間のコロナ禍による『免疫の低下』が原因ではないか？と言われています。新型コロナが流行しはじめてから3年くらいの間、いろいろな感染症が全くと言いいほど流行りませんでした。そのことによって、小さい子どもたちが免疫を獲得できなかった可能性があるということです。

\*免疫力アップのために家庭内でできること!

1日3食、バランス良くたべる。適度に体を動かし、外遊びで太陽の光を浴びる。しっかり眠る。

親子のコミュニケーションを増やす→幸せオーラが出るそうです😊 (あいおいニッセイ同和損保より引用)

免疫アップのために、以上のことを行なって夏を元気に過ごしましょう😊

🔍 給食の秋村が体調不良により退職しました。今月より肥後貴和子が仲間入りしました。どうぞよろしくお願ひします。



のこんだて



2023年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	火	親子煮 チーズ パナナ 白菜のツナサラダ みそ汁(えのき・人参・わかめ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 白菜 きゅうり ツナ えのき わかめ	牛乳 お菓子
2	水	デミグラスハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ スパゲティサラダ もずくと豆腐のスープ 果実缶	豚ひき肉 玉ねぎ たまご 牛乳 ブロッコリー 人参 スパゲティ きゅうり ロースハム もずく 豆腐 万能ねぎ	りんごジュース お菓子
3	木	ハヤシライス チーズ ポテトサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ 人参 じゃが芋 マカロニ ソーセージ きゅうり	牛乳 チョコクワッサン
4	金	味噌カツ 添え野菜 トマト スイカ ほうれん草のなめ苺和え 大根スープ	ヒレカツ(冷) キャベツ トマト ほうれん草 なめ苺 大根 人参 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
5	土	きつねうどん ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
7	月	赤魚の西京焼き 大根おろし オレンジ ひじきの炒め煮 みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 ひじき 豚肉 干し椎茸 人参 糸こんにゃく 枝豆(冷) なめこ 豆腐 長ねぎ	ヤクルト お菓子
8	火	中華オムレツ ブロッコリー チーズ 果実缶 もやしともずくのナムル 白菜スープ	たまご 豚ひき肉 たら たけのこ 椎茸 人参 チーズ 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 白ごま 白菜 ベーコン	牛乳 お菓子
9	水	野菜冷しゃぶ トマト キウイ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め みそ汁(たまご・豆腐・ねぎ)	豚肉 もやし レタス きゅうり 人参 ごまだれ トマト 春雨 長ねぎ キャベツ 木耳 たまご 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
10	木	ブロッコリーシチュー チーズ カニサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー チーズ かにフレーク レタス きゅうり	牛乳 オレオマフィン
12	土	冷やしそうめん トマト ソーセージの炒め物 フルーツゼリー	そうめん きゅうり ロースハム たまご トマト ソーセージ 玉ねぎ キャベツ	お茶 お菓子
14	月	鮭の塩焼き 大根おろし スイカ 炒り豆腐 みそ汁(しめじ・人参・油揚げ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 たまご 豆腐 ちくわ 豚ひき肉 人参 干し椎茸 ごぼう しめじ 油揚げ	お茶 お菓子
15	火	しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリー トマト チーズ オレンジ 春雨の中華サラダ ポテトスープ	たまご しらす ブロッコリー トマト チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
16	水	避難訓練 枝豆ひじきの鶏団子 ブロッコリー トマト 人参グラッセ 大根とわかめのサラダ みそ汁(えのき・人参・油揚げ)果実缶	鶏ひき肉 ひじき はんぺん 枝豆(冷) ブロッコリー トマト 人参 大根 ツナ 油揚げ えのき わかめ	牛乳 お菓子
17	木	夏野菜カレー チーズ ちくわサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン なす かぼちゃ(冷) チーズ キャベツ きゅうり ちくわ	牛乳 イヤリストースト
18	金	ハムチーズフライ ブロッコリー 果実缶 ほうれん草ともやしのナムル きのこスープ	角ハム チーズ たまご パン粉 ブロッコリー ほうれん草 もやし 白ごま しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	ミルージュ お菓子
19	土	ワンタン麺 ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 ワンタン(冷) 味付けメンマ 長ねぎ なると たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
21	月	赤魚の煮付け 添え野菜 果実缶 大豆の五目炒め みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	赤魚(冷) 生姜 ほうれん草 大豆 ごぼう 角こん 人参 れんこん 昆布 大根 もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
22	火	干草焼 ブロッコリー チーズ 果実缶 ほうれん草のしらす和え みそ汁(厚揚げ・野菜)	たまご 鶏ひき肉 カニフレーク 人参 玉ねぎ ブロッコリー チーズ しらす ほうれん草 干し椎茸 白ごま 厚揚げ えのき ごぼう 大根 長ねぎ	ショア お菓子
23	水	すき焼き風煮 キウイ 春雨サラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 春雨 きゅうり ソーセージ 豆腐 なめこ 長ねぎ	牛乳 お菓子
24	木	お誕生会 カレーピラフ エピフライ ブロッコリー トマト ナポリタン 豆苗とたまごのスープ シークワーサーゼリー	白米 ピラフの素 ミックスベジタブル エピフライ(冷) ブロッコリー トマト ナポリタン(冷) 豆苗 たまご	牛乳 ドーナッツ
25	金	鶏のから揚げ 添え野菜 オレンジ さやいんげんの炒め煮 もずくとたまごのスープ	鶏肉 生姜 りんご キャベツ さやいんげん 人参 糸こん 豚バラ肉 もずく たまご 万能ねぎ	ソファール お菓子
26	土	きのこあんかけうどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき しいたけ 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
28	月	サーモンフライ 添え野菜 スイカ 切り干し大根の煮物 みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	サーモンフライ(冷) キャベツ 切り干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 わかめ 豆腐 万能ねぎ	オレンジジュース お菓子
29	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	たまご 鶏ひき肉 豆腐 人参 ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー チーズ マカロニ きゅうり ソーセージ キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
30	水	十和田バラ焼き トマト 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 小松菜 トマト もやし 塩昆布 えのき 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
31	木	ポークシチュー チーズ 春雨とカニの中華炒め 牛乳 パナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ 春雨 ピーマン 長ねぎ 白菜 カニフレーク 木耳	牛乳 カステラサンド

【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

晴れ渡った青空と照り付ける太陽！夏本番がやってきました。暑い日が続くとつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たい物を摂りすぎると食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調をくずしてしまいます。食事の摂り方に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。8月31日は「や・さ・い」の日、トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜は水分・カリウムを多く含み体を冷やしてくれます。夏の体調管理にピッタリな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。





夏本番、ねぶたや花火、宵宮など楽しいイベントの季節です。続く暑さで夏の疲れも出やすいことでしょう。オクラやトウモロコシなど栄養満点の夏野菜で元気に過ごしましょう。

## 体の中から涼しく!

夏野菜には、暑い夏を乗り切るための力が詰まっています。

また、カリウムが豊富で、暑さで摂りすぎってしまった水分や塩分をしっかりと排出して、体内の水分量・塩分量を調整してくれます。

意識して食べてみましょう。

キュウリ・レタス

など

パプリカ・ナス

など

体の余分な熱を取る

汗で失われるミネラルや  
ビタミンが豊富

トマト

日焼けした肌を回復させる

## ビタミンB群で夏バテ防止

ビタミンB群はエネルギー代謝に必要な栄養素。不足すると夏バテが起こりやすくなります。特にビタミンB<sub>1</sub>は汗をかくことでさらに不足してしまうので、毎日摂取することが望ましいです。

ビタミンBが豊富な食材

豚肉

レバー

「〇」

枝豆

大豆

ゴマ

胚芽米

など

## 脱・夏バテ 調理の工夫

夏バテになってしまったら、まず胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物や食べ過ぎは胃腸に負担になるので注意しましょう。

夏野菜には体を適度に冷やしてくれる作用があり、水分も豊富なため水分補給にもなります。トマト・キュウリ・ナス・新ゴボウ・レタス・冬瓜などがあげられます。

また、胃腸の機能を高めてくれるシソやオクラ・食欲増進効果の期待できる梅干しなどを使った料理がオススメです。

トマトやキュウリなどたくさんのせた冷やし中華やそうめんが食べやすそうですね。



## 夏野菜キーマカレー

【材料】

鶏ひき肉……………300g	玉ねぎ……………2個
トマト……………2個	ナス……………2本
サラダ油……………大匙 2	野菜ジュース…500ml
カレールー……………1箱	

【作り方】

- ① 玉ねぎ・トマト・ナスをみじん切りする
- ② 鍋にサラダ油をひいて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。その後、ひき肉、トマト・ナスの順に加え炒める
- ③ ②に野菜ジュースを入れ、沸騰したらアクを取り、弱火で煮込む
- ④ 火を止めてルーを入れ、よく溶かしたらとろみがつくまでかき混ぜながら煮込む