

7月

光洋こども園だより

6月は100年ぶりの大雨！というニュースが飛び交いましたが、梅雨明け宣言した後は、猛暑日が続いています。

園庭ではセミも元気いっぱい鳴いていて、夏の虫取りや観察に夢中になるほど大盛り上がりです♪

今期も夏ならではの遊びを楽しませていくために、個々の体調、こまめな水分補給【暑さ指数・熱中症アラートの確認】で子どもたちと快適に過ごしていきたいと思ひます。!(^_^)!

社会福祉法人はなかが福祉会
光洋こども園
糸満市西崎町3丁目7番地14号
TEL 098-992-1888
携帯電話080-2794-8105
令和6年7月1日配信

今月のねらい

- ・友だちや保育教諭と一緒に夏の遊びを十分に楽しむ。
- ・夏の過ごし方を知る。

行事予定

1日(月)	保健の日/習字(でいご)
2日(火)	
3日(水)	体育遊び 保育参観①
4日(木)	
5日(金)	七夕まつり
6日(土)	職務会/園内消毒
7日(日)	
8日(月)	ピカピカデー/習字(でいご)
9日(火)	ときわ保育園と交流(でいご)
10日(水)	
11日(木)	
12日(金)	保育参観②
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	海の日(休園)
16日(火)	空手(でいご)
17日(水)	弁当会
18日(木)	誕生会
19日(金)	1学期終業式
20日(土)	西崎三丁目まつり参加 (でいごグループ参加)
21日(日)	
22日(月)	1号認定夏休み(8/31まで)
23日(火)	避難訓練
24日(水)	
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	食育の日
30日(火)	不審者訓練
31日(水)	

- ・7/22(月)～8/31(木)
1号認定夏休み
- ・8/7(水) 体育遊び
- ・8/12(月) 振替休日(海の日)
- ・8/21(水) 弁当会
- ・9/1(金) 2学期始業式
(全園児、式服登園)

～お知らせとお願い～

【七夕まつり】7/5(金)

・子どもたちと「七夕夏まつり」を予定しています。子どもたちは普段着での登園ですので、よろしくお願いし
ます。

【保育参観①・②】

・①7/3(水) ②7/12(金)は保育参観です。

【終業式】7/19(金)

・当日は、式服登園(全園児)です。

【西崎3丁目まつり】7月20日(土) **でいご参加予定**

・7/20(土)は西崎3丁目まつりです。でいごグループは親子で現地集合になります。詳細は改めてお知らせし
ます。(夕方6時ごろ)

※日々暑さが増しています。髪の子は結びましょう。
飾りの付いたヘアゴムや、ヘアピン(アメリカピン、パッチン)は破損、紛失などの恐れがありますので、極力使用を控
えるようお願いし
ます。

※名前なしの忘れ物が増えています。

※持ち物には全て名前の記入をお願いします！

～なぜ七夕にお願い事を書くの？～

昔の人が、織物の上手な織姫のように、
「物事が上達しますように」とお願い事をしたのが始まりだといわれています。短冊を笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶ったり、子ども達を悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるそうですよ。こども園のお友達のステキなお願い事、楽しみにしています♪



ご意見・ご要望 先月はありませんでした。ご意見・ご要望があれば、玄関前に
ご要望箱を設置していますのでご利用下さい。

ひつけ		こんだてめい			さいりょうめい(ひる)			ひつけ		こんだてめい			さいりょうめい(ひる)		
		ちゅうしょく		おやつ	あか	き	みどり			ちゅうしょく		おやつ	あか	き	みどり
1	げつ	ごはん ちんじやおーすふういため かぼちやしゅうまい だいがくいも(2こ) とうふのみそしる		★まーぶるけーき		ごはん しゅうまい さつまいも うずまき さとう かたくりこ だいたずあぶら ごまあぶら	ひーまん にんじん いたけ のこ たまねぎ きんこん きんらげ	16	か	ごはん ★ほきのてんぷら あおなとあつあげのそてー さといものそぼろに しいたけのみそしる		★ちよこちづがすこーん		ちんげんさい にんじん たまねぎ さといも ねぎ しいたけ	
2	か	なめしごはん さかなのかれーふうみむにえる きりぼしだいこんのとまとそーすに ばいんかん はくさいのすましじる		★みにちーずどつく(2ほん)		なめしごはん はぐりき だいたずあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ とまとかん ばいんかん はくさい	17	すい	弁当会 		☆きやらめるくつきー			
3	すい	たこらいす ひとくささみふらい ★はるさめのちゅうかすーぶ		たんな一ふあつくー		ふたみんち ぎゅうみんち ★たまご	ごはん ささみふらい はるさめ かたくりこ だいたずあぶら	18	もく	ごはん ★すぶた(2まい) ★じゃーまんぼてと きやべつのちゅうかふうすーぶ		かりんとうまんじゅう(2こ)		ごはん じゃがいも かたくりこ だいたずあぶら ごまあぶら さとう	にんじん ひーまん いたけ のこ しいたけ たまねぎ いんげん きんらげ だいいこん とうもろこし
4	もく	ごはん ちきんぼーべきゅーそーすやき(2まい) ちきな一いため ★まつしゅぼてと だいいこんのみそしる		☆すとりべりーすこーん		とりももにく しーちきん とうふ	ごはん じゃがいも ★まーがりん だいたずあぶら	19	きん	あわごはん さばのしおやき はくさいのくずとじに ★みにかすたーどわつふる だいいこんのみそしる		ふる一つぼんち 	さば さつまあげ あわごはん ★おろし かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きんらげ だいいこん ねぎ	
5	きん	ごはん ほしのはんばーぐ ★にんじんしりしりー たなばたぜりー ★たまごいりそうめんじる		☆ここあむしばん 		はんばーぐ ★たまご ★ペーこん ★きんしたまご	ごはん そうめん たなばたぜりー さとう だいたずあぶら かたくりこ	20	ど	ちゅうかどん みにはるまき ★こまつなのすましじる		★みにべにいもばん	ふたこまにく ★たまご	ごはん はるまき	はくさい たまねぎ にんじん いたけ のこ いんげん こまつな ねぎ
6	ど	まーぼーなすどん ★ちくわのいそべあげ きやべつのちゅうかふうすーぶ		★みにめろんばん		ふたみんち たけごまち ★たまご ★あおのり	ごはん さとう はぐりき ごまあぶら だいたずあぶら	22	げつ	ごはん ★めんちかつ とうふちゃんぶるー かぼちやのにも とうがんのみそしる		くずもち(4こ)	とうふ ふたこまにく	ごはん ★めんちかつ だいたずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら かぼちや とうが ねぎ
8	げつ	ごはん ちきんのがーりっくやき(2まい) あおなといかのいためもの みかんかん ★いなむどうち		☆きやらめるばなすこーん		とりももにく こういか ふたこまにく ★がすてらからあげ	ごはん はぐりき だいたずあぶら ごまあぶら	23	か	ごはん えびのつみれあまからに(3こ) ★ばばいやりりちー なっとうみそ しいたけのすましじる		☆ういんなーろー	えびのつみれ ★ペーこん なっとう ふたみんち	ごはん うずまきふ さとう かたくりこ だいたずあぶら	ばばいや にんじん にら ねぎ しいたけ
9	か	ごはん さかなのなんばんそーす くーぶいりちー がんものかれーそーすあんかけ さといものみそしる		★じゃんぼめるんばん		ほき こんぶ さつまあげ がんもどき	ごはん さとう かたくりこ にら だいたずあぶら	24	すい	ごはん はるさめちやぶちえ ちくぜんに ★ちゅうかふうすーぶ		★ぴざとーすと	ふたこまにく とりももにく ★たまご わかめ	ごはん はるさめ しろうま だいたずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん しいたけ ごぼう れんこん ねぎ
10	すい	ごはん ぶたにくのぶるこぎいため ひじきいために とうがんのすましじる		しーくわあーさーぜりー		ふたこまにく ひじき さつまあげ わかめ	ごはん しろうま さとう だいたずあぶら	25	もく	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー きやべつのこんそめすーぶ		なめしおにぎり	ふたみんち しーちきん	すばげてい だいたずあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん とまとかん ぶろっこり きやべつ とうもろこし
11	もく	ごはん ★とうふかつ ★ぴーふんそてー ごもくきんぴら こまつなのみそしる		★たこやき(3こ)		★ペーこん ふたこまにく	ごはん ★とうふかつ びーふん うずまきふ だいたずあぶら	26	きん	わかめごはん さかなのかれーこあげ ★ごーやーちゃんぶるー ぜりー だいいこんのすましじる		★ちーずまふいん	ほき とうふ ★ういんなー ★たまご あぶらあげ	わかめごはん ぜりー にんじん こむぎ だいたずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん だいいこん ねぎ
12	きん	じゃーじゃーめん ぼてとのこんそめあげ(3こ) えのきのすましじる		いなりずし		ふたみんち わかめ あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ だいたずあぶら	27	ど	ごはん ちきんあまずあんかけ(2まい) あおなといとこんそてー ★ぼてとさだ はくさいのみそしる		★みにちよこばん	とりももにく しーちきん さつまあげ	ごはん じゃがいも まからに ★まよねーず さとう かたくりこ ごまあぶら	ちんげんさい にんじん いたけ のこ たまねぎ きゅうり はくさい
13	ど	ごはん ちきんのおいすたーいため ★かみかみごぼうさらだ ほうれんそうのちゅうかすーぶ		★みにかすたーどばん		とりももにく しーちきん わかめ	ごはん しろうま ★まよねーず はぐりき だいたずあぶら	29	げつ	ごはん ちきんのでりやき(2まい) ★ふーちゃんぶるー だいいこんぶしー とうふのみそしる		★がちさーたーあんだぎー(4こ)	とりももにく しーちきん ★たまご ふたこまにく とうふ	ごはん さとう だいたずあぶら 	きやべつ もやし にんじん にら だいいこん ねぎ
15	げつ	 うみのひ					30	か	★もずくどん やさいかきあげ たまねぎのみそしる		☆ちーずすこーん	もずく ふたみんち ★きんしたまご	ごはん かきあげ じゃがいも 	ひーまん たまねぎ	

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしよくひん(たまごにゆうせいひんしよ)



食育だより



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。たくさん汗をかく季節になりましたが、子どもは大人と比べて体の体温が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。また、暑さで食欲が低下し体調を崩しやすくなるため、しっかりと食事と睡眠をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる風習が生まれ、お中元にそうめんを送るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

夏バテ解消にぴったりです。



水分補給はこまめにしよう！

★のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

★少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

★ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

★ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



3歳からの食育 ～子どもと一緒に買い物に行こう



お店は生きた食育教材が豊富

子どもの食への興味を引き出すには、一緒に買い物に出かけ、本物の食材を見て触って、選ぶ体験機会をつくるのも有効です。

「美味しそうなものを一つ選んで」と選ばせるだけでも子どもはその食材に興味を持ちます。

買い物から料理体験へつなげよう

自分で選んだ食材が料理になっていくのを見ることで、食べるのがさらに楽しみになってくるはずです。



食育レシピ ひじきのフレンチ和え

《材料（一人分）》

・干ひじき……………	2g	・さとう……………	0.4g
・きゅうり(千切り)…	6g	・りんご酢…………	0.8g
・白ハム(細切り)……	1g	・しょうゆ…………	1g

《作り方》

- ①ひじきを水でもどしておく。
- ②きゅうりは千切り、白ハムは細切りにする。
- ③調味料と合わせて完成★

お休みの日や、少し時間のある時にやってみて下さい★



おきそうきゅう 2024年度

ほけんニュース

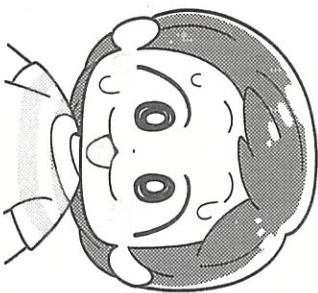
汗の働きを知って、上手につき合いましょう

夏は暑さのため、たくさん汗をかきます。汗は体温を調節するために大切な働きをしますが、汗をかいたままにしておくと皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。汗をかいたら、こまめに拭くなどの適切な対応を心がけましょう。

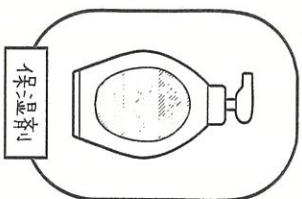
汗と子どもの皮膚

子どもは体温の調節機能が未熟です。おとなよりも体の水分比率が高いため、汗をたくさんかくと体内の水分が失われて、熱中症の危険性が高まります。

また、子どもの皮膚は全体に薄く、皮膚を守る機能も未発達のため、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを引き起こすことがあり、注意が必要です。



汗をかいた時には



子どもは、外遊びの際などにたくさん汗をかきます。汗をかいた時には、そのままにせず、拭いたりシャワーで流したり、着がえをしたりして、皮膚を清潔な状態に保つようにします。そして、「汗をかいているから、タオルで拭こうね」などと声をかけをし、子ども自身が汗の始末をできるように、自分で拭くことを伝えてください。

また、風呂上がりやシャワーの後は、乾燥を防ぐために、皮膚保湿剤を塗りましょう。

汗による皮膚トラブルに注意

汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



あせも(汗疹)

汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中であまり、炎症を起こしたものです。頭や顔の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようにすると治ります。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

とびひ

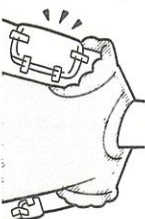
あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の滲出液が周りの皮膚につきます。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

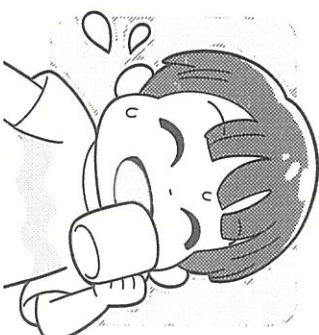
感染力が強いので、家族や友達なども、周囲の人にもうつってしまいます。水疱

ができていると、早めに受診しましょう。

また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



水分補給をセツト考えましょう

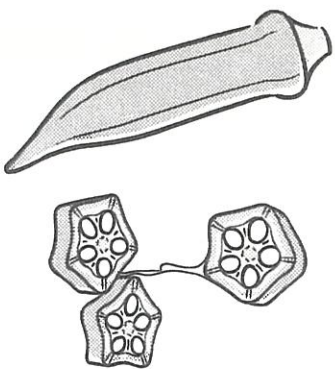


夏場は汗をたくさんかくため、体内の水分が不足しがちです。子どもたちは遊びなどに夢中になると、水分補給を忘れてしまうことがあります。水分が不足して熱中症にならないためには、汗をかく前(遊ぶ前)にしっかりと水分補給を行い、汗の始末をする時にも、水や麦茶などを飲むことを習慣にします。

子どもには、日頃から遊んでいる途中でも時々休んで体を拭き、水分をとることを忘れないように伝えてください。

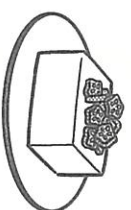
たのしくたべようニュース

ねばねばの夏野菜 オクラ



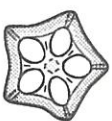
オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

いろいろな料理でオクラを食べよう

オクラ
納豆オクラの
カレーオクラの
みそ汁冷ややっこの
オクラのせ

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。

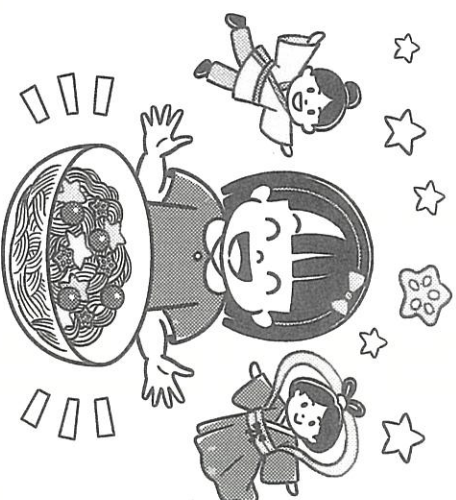


五角オクラ

丸オクラ

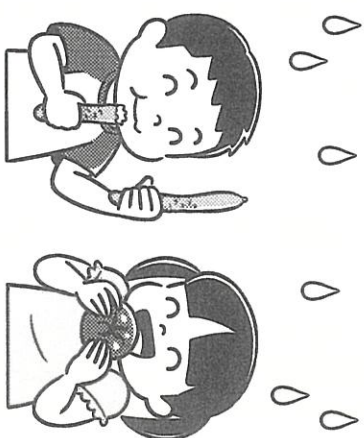
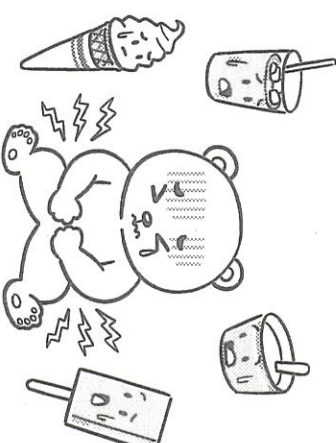
多角オクラ

7月7日は 具だくさんそうめんをつくろう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上のにのせた、具だくさんそうめんがおすすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんばく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくります。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏野菜からも水分補給

とり過ぎ注意
冷たい食べ物 飲み物

トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつを食べたくなります。しかし、冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やし、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、冷たいおやつには糖分がたかくさん含まれているものが多いので、注意が必要です。