



# 園だより

令和3年7月1日 社会福祉法人 下府中保育園

日差しが続き、ジリジリと暑さを感じる季節になりました。夏は子どもたちの好奇心を刺激する遊びが盛りだくさんです。たくさん遊んだ後は、十分に体を休め、静と動の活動をバランスよく取り入れていきたいと思えます。帽子や日焼け対策などお日さまとの上手な付き合い方も心掛けていきます。

## 保育目標

- ・快適に過ごせるように、夏の生活の仕方を理解する。
- ・友だちと触れ合って遊ぶ楽しさを味わう。



# たなばた

はたを織る織り姫と牛飼いの彦星は結婚しましたが、仲が良すぎて仕事をしなくなってしまいました。天の神は怒って2人を離しましたが、年に一度、7月7日にだけ会うことが許されています。七夕の夜にはカササギの群れが羽を広げ天の川に橋を架けるそうです。

3、4、5歳児の子どもたちの願い事を書いた短冊はナック館に飾られます。

場所：小田原ナック館  
期間：7月2日（金）～11日（日）



## 歯科検診を終えて



6月16日に西本歯科医による歯科検診が行われました。虫歯があった方は早めに治療しましょう。

お菓子などの食べカスをそのままにしておくとお虫歯の原因にもなりますので、甘い飲み物やお菓子などを食べた後は、お茶を飲んだり口をゆすいだりしましょう。3、4、5歳児は仕上げみがき後にフロス（糸ようじ）を使いましょう。



## 熱中症に気を付けましょう

夏は、体温調節がうまくいかず脱水による体温上昇や、熱中症を起こしやすい時季です。体温調節がしっかりとできる体を育てるためには、エアコンは時間を決めて上手く使い、栄養や睡眠をしっかりと取りましょう。水分補給のタイミングは、汗をかく前と後が良いです。一度にたくさん飲まず、コップ一杯程度をこまめに取るのが一番です。

## 「とびひ」に注意！！



0歳で初めての夏を迎える子やアレルギー体質の子は、虫に刺されたところがひどくはれてしまうことがあります。水ぶくれになり、かき壊してしまうと、それがきっかけで「とびひ」の菌が付き皮膚のあちこちにグジュグジュした発疹のようなものが広がってしまうので、注意が必要です。「とびひ」は体の免疫力が低下していると悪化しやすく、長びくと治療に時間がかかってしまうので、早期発見、治療を心掛けましょう。



## 防犯意識を高めましょう

夏は日中の時間が長く、地域全体に開放感があります。子どもが巻き込まれる事件が起こらないとも限りません。園では、「1人で行動しない」「知らない人についていかない」などの防犯指導をしています。夏の間は普段と異なる状況に置かれることもあると思うので、十分注意していきましょう。



- ・保育士の兼石愛理先生が6月15日に結婚し、「<sup>おさくほ</sup>菟彦愛理」になりました。皆さま宜しくお願い致します。
- ・守屋電機様より、アンパンマンのベンチを2台寄贈していただき、アミッチ保育園の園庭においてあります。みんなで遊んでみてください♪



7月の行事予定			
日	曜	行事予定	備考
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火	絵画教室	
7	水	七夕	
8	木	交通安全教室（4、5歳児） 県保育士会役員会	菟彦保育士出張
9	金	身体測定	
10	土		
11	日		
12	月	プール開き	
13	火		
14	水		
15	木		
16	金		
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	絵画教室	
21	水		
22	木	海の日（祝日）	
23	金	スポーツの日（祝日）	
24	土		
25	日		
26	月	避難訓練	
27	火		
28	水	音楽リズム教室	体操服着用
29	木	誕生会	
30	金		
31	土		



# 令和 3 年 7 月献立表



下府中保育園

月	火	水	木	金	土	
				1 鮭の照り焼き 肉じゃが 茹でいんげん (ゼリー・菓子) 317kcal 15.7g/12.6g/1.4g	2 鶏のさっぱり焼き ポテチーサラダ 枝豆 (お茶・菓子) 308kcal 15g/10.7g/1.3g	3 チキンソテー ツナサラダ みかん缶 344kcal 17.7g/14.1g/1.2g
5 茹で豚甘味噌からめ マカロニソテー おかか和え (牛乳・カステラ) 396kcal 17.5g/17.1g/1.5g	6 なすとじゃがいものミートソース 春雨スープ チーズ (牛乳・菓子) 324kcal 15.3g/11.4g/1.9g	7 アジフライ 七夕サラダ かぼちゃの甘辛煮 (ゼリー・菓子) 391kcal 17.8g/13.5g/1.2g	8 魚の甘酢焼き 含め煮 ゆかり和え (アイスクリーム・菓子) 460kcal 17.7g/18.3g/1.5g	9 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ いんげんの甘味噌 (牛乳・菓子) 426kcal 18.3g/22.8g/1g	10 すき焼き風煮 スティックきゅうり みかん缶 372kcal 15.8g/17.6g/1g	
12 魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 きゅうりのポリポリ (お茶・菓子) 447kcal 19.3g/23.2g/2g	13 しょうが焼き スパゲティソテー モロヘイヤおひたし (牛乳・ホットケーキ) 437kcal 18.4g/22.8g/1.4g	14 ハヤシライス 二色スティック チーズ (ヨーグルト・菓子) 436kcal 17.2g/19.6g/2.4g	15 生揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 枝豆 (お茶・菓子) 436kcal 17.1g/18.9g/1.5g	16 あじのかば焼き ひじきのサラダ かぼちゃの甘辛煮 (牛乳・パン) 379kcal 14.1g/17.7g/1g	17 チャプチェ きゅうりのナムル 343kcal 12.8g/15.9g/0.9g	
19 鮭の塩焼き おかか和え 豚汁 (お茶・菓子) 358kcal 23.1g/15.3g/2g	20 マーボー豆腐 オクラのおひたし 粉ふきいも (牛乳・菓子) 385kcal 16.5g/15.7g/1.7g	21 コーンのかき揚げ 大根サラダ 味噌汁 (ヨーグルト・菓子) 340kcal 10.9g/9.4g/1.9g	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 焼肉 おかか和え パイン缶 382kcal 17.5g/17.9g/1.1g	
26 魚のみそマヨ焼き 含め煮 梅和え (すいか・菓子) 418kcal 19.9g/15.7g/1.6g	27 大豆入りキーマカレー ツナサラダ チーズ (ゼリー・菓子) 377kcal 13.9g/19.8g/2.1g	28 親子煮 磯香あえ 粉ふきいも (お茶・茹でとうもろこし) 306kcal 17.9g/12.8g/1.2g	29 お誕生会 	30 魚の東煮 かぼちゃの甘辛煮 ゆかり和え (牛乳・パン) 314kcal 13.1g/9.8g/1.6g	31 鶏肉のケチャップ煮 温野菜 356kcal 15.6g/15.8g/1.3g	

☆今月の目標☆ のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ ( ) は午後のおやつです。

☆ (kcal) はエネルギー、(g) はタンパク質・脂質・食塩相当量の順に表示してあります。

☆栄養摂取量の基準が改正されましたので、それに準じて献立を作成してあります。