

こばと園ニュース

No. 696 2020.7.31

芦屋こばと保育園

8月の予定

3日(月)～	身体測定週間
6日(水)	安田式体育あそび(くま)
19日(水)	誕生日会
20日(木)	ミニピアノ鑑賞会&リトミック(うさぎ)
26日(水)	夏まつりごっこ
31日(土)	絵本の読み聞かせ 10:00

8月の暦

8日 立秋 暦では秋ですが暑さのピーク
23日 処暑 暑さも終わりに近づき涼風が吹き始めます



※今月から、二宮先生のリトミックを再開していきます。3クラスが集まり開催していたピアノ鑑賞会はまだできませんが、回数を増やし全クラスが順番に鑑賞できるように行いたいと思います。

※市内近隣のコロナの感染状況によっては変更、中止する場合があります

夏が待ちきれないセミたちの声が毎日にぎやかです。それに負けじと子どもたちも、水あそびや感触あそびでは「キャー!」「きもちー!」「うえーん(もっとしたい!)」とにぎやかです。



7月から全園児が登園し、新入園のひよこ組の2人も保育園に慣れみんな笑顔全開です!よくあそび、よく食べ、よく寝て病気に負けない体づくりを目指しましょうね。

行事の縮小など残念なことが続きますが、職員みんなで知恵を出し合い、工夫し今年ならではの楽しみ方を考えています。



夏祭りごっこは、飾りつけやお化け屋敷を子どもたちの制作で彩る予定です。給食の先生たちもおまつりメニューを考えてくれています。当日はもちろん、夏まつりの制作や盆踊りも子どもたちと一緒に今から月末までたっぷり楽しみたいと思います。

お知らせ

☆おじいちゃんおばあちゃんの日について

今年は保育園にお招きはできませんが、子どもたちの作品と写真をプレゼントしたいと思います。楽しみにしててくださいね!

☆洗濯用袋(レジ袋)について

毎日用意して下さっている洗濯用袋(レジ袋)をエコバックに変更したい方は可能ですのでご用意ください。その際エコバックが濡れたり、汚れたりすると思いますのでお洗濯をお願いします。

今のままレジ袋でも構いません。お好きな方をお選びください。

また、園からの貸出袋はエコバックにしますので洗濯をして返却ください。尿や便が付いた洗濯物にはレジ袋を貸出しします。

☆保護者の方も体調管理をお願いします

マスクを忘れた時、体調に不安があるときは遠慮なさらず、インターフォンを押してください。

『笑顔は元手がいらぬ、しかも利益は莫大。

与えても減らず、与えられたものは豊かになる』

これはアメリカの思想家デール・カーネギーの言葉です。

普段、みなさんはどれくらい笑っていますか？

子どもは1日に300~400回笑うそうです。それに対し大人は10~15回しか笑わないそうです。子どもは、面白ければ笑い、楽しければ笑い、気分が良ければ笑います。ところが、大人は「〇〇の方が面白い」「明日の仕事嫌だな」と考えるうちに笑うことが減っていくそうです。



「笑い」には鎮痛効果や老化防止、自律神経を整えるなどの効果があります。

がん発症防止、免疫力もUPです！

「笑い」という脳からの「快」情報の伝達はストレスを解消し、心身をリラックスさせる効果が大いといわれています。

子どもの笑顔を見ていると、こちらも自然と笑顔になります。子どもたちから、日々元気をもらっているって本当ですね。



なにかと制限の多い毎日ですが、いまこそ「笑い」で心も体も元気にすごしましょうね！

汗腺の発達・体温調整機能・自律神経について

夏になると熱中症のニュースが多く聞かれます。これは育った環境が大きく作用しています。夏は涼しい部屋にこもり体を使わず、冬は寒さで鳥肌を立てる必要のない快適な空間にいるようでは、体温調節機能に重要な役割を担う「能動汗腺」を働かせる機能が刺激されないのです。あそび不足かつ快適すぎる環境で育った子ほど熱中症になりやすいのです。

大切なのは、汗を流す汗腺の働きです。十分に機能している汗腺を「能動汗腺」と言い、この能動汗腺をどれくらい持つかによって、体温の調節機能が決まってきます。この能動汗腺の数は、生まれて3歳くらいまでの生活環境によって決まってくると医学的に言われています。汗腺の発達していない赤ちゃんが汗をかけず環境の変化に対応しようと突然40℃の熱を出すのは人体の構造上正常と言えます。

能動汗腺の少ない体は、身を守るために防衛反応がおこります。汗腺を使った体温調節できないので「基礎代謝」を低くし、体内の熱を発生しないようにするのです。これは「低体温症」の原因とも考えられています。



平熱が低いということは、風邪をひきやすい・ウイルスに

負けやすいなど様々な問題を引き起こすだけでなく、自律神経失調症にもなりやすくなります。

大人の考える快適を追求し、子どもの育つ環境まで整備しすぎると遅く成長する機会を奪うこととなります。外で活発にあそび、しっかり汗をかき、暑さをしっかり体感し、自律神経の働く熱中症になりにくい体作りが大切です。

※体温調節の未熟な1歳前半までのお子さんは大人が気を付けてあげてください。少し大きくなったら…と記憶しておいてください。一日一回はしっかりと汗をかいていきたいと思ひます。



保健だより 8月号



芦屋こぼと保育園

今年の夏も厳しい暑さが予想されます。子どもが元気に過ごせるよう、早寝早起きを心掛け、生活リズムを崩さない生活を続けましょう。そして免疫力が強くなるものを食べ、適度な運動で体力をつけ、感染症にできるだけかからない体作りを目指していきましょう。園では新型コロナウイルスの感染予防に、引き続き取り組んでいきたいと思っています。



水分補給を心がけましょう



子どもの健康を守るという点から言えば、他の栄養素と同じくらい『水』が大切です。子どもと大人では体の組成が違い、子どものほうがずっと体中の水分量が多いです。

健康時の1日当たりの水の所要量

体重1キロにつき

乳児 100～150cc

幼児 80～100cc

小中学生 50～80cc

左の表には食事に含まれる水分も入っていますが目安にして、こまめに少しずつとるようにしましょう。水分補給に適した飲み物は 水、麦茶、番茶 です。冷たくて飲みやすい清涼飲料水には糖分がオレンジジュース1杯で22g、スポーツドリンクには13gも含まれています。肥満や虫歯の原因になる恐れがあるので控えましょう。

(例えば幼児の体重が10キロの場合、表より1日の水分量は食事を含めて800～1000ccです)

冷たいものの摂りすぎに注意!

冷たい食べ物や飲み物は腸から熱を奪います。熱を生み出そうとして腸が激しく動くため下痢の原因になります。腸が元気だと、体も元気と言われています。



暑い日は分かっているでも冷たいものを摂りすぎてしまうので気をつけましょう。

Q 夏のすべり台 表面は何度?

答えは...

③ 約70℃

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

●7月のよく晴れた日 (気温31.0℃、湿度45%) の調査では...

すべり台: 70.5℃

ベンチ: 58.1℃

地面: 69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、

おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。



給食だより



2020年 8月
こぼと保育園

本格的な夏がやってきましたね。
みんなで作った梅シロップも大活躍！遊びの後などにお楽しみとして、梅ジュースを飲んで水分摂取していますよ。このように水分摂取として、スポーツドリンクや清涼飲料水等を利用することも多いですが、糖分がたくさん含まれています。普段子どもに与える水分は麦茶や白湯等の糖分の少ないものを中心にして、こまめに飲むようにしましょう。
いろいろな食材を使い、暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう☆



夏バテを防ぐ食事のポイント



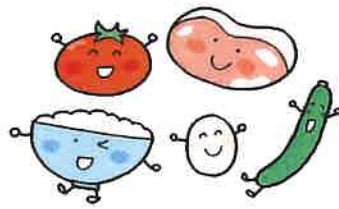
夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」と言います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。

こまめに水分補給をしよう



のどが渇いたと思う前に、少しずつこまめに水や麦茶を飲みましょう。日頃の食事にも、お味噌汁などを取り入れ、食事からも水分補給することがおすすめです。

バランスの良い食事をとろう



食べやすい麺類などばかり食べていると栄養が偏ります。食欲が増すよう酸味や香味野菜などを活用し、栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや、温かいものもとるようにしましょう。



♪夏野菜の紹介♪



★オクラ★

ねばねばしているのが特徴で、その成分はペクチンなどの食物繊維です。整腸作用、コレステロールの排出や便秘を防ぐ働きがあるといわれています。園ではオクラのゆかり和えが人気メニューのひとつです！



★トマト★

1年中お店に並んでいますが、夏が旬で特に栄養価が高いです！ビタミンAになるカロテンや、赤い色素の素であるリコピンが含まれ、水分も豊富なので夏バテ予防にも最適です♪

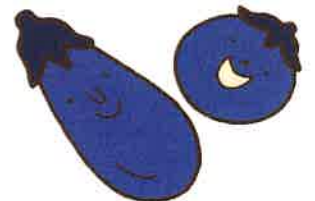
★とうもろこし★

野菜の中でも、栄養がバランスよく含まれています。消化吸収が良いので、すりつぶしてスープにすると、弱った胃腸にもやさしく栄養が摂取できますよ。今月の献立にも様々な調理方法で取り入れているので参考にしてください☆



★なす★

なすは水分が多いので体を冷やす効果があります。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調理法に向いており、カレーなどに入れると子供たちも食べやすくなりますよ。今年のくま組でも育て、収穫ができました！



他にも、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、枝豆、かぼちゃ、ゴーヤなど、暑い時期に美味しい野菜はたくさんあります！野菜からも水分をとり、体を内側から冷やして暑い夏を乗り切りましょう。





☆給食献立☆



こばと保育園
2020年 8月

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	土	ゆかりおにぎり ジャーマンポテト 白菜の海苔和え トマト	ごはん ゆかり じゃがいも ウィンナー 人参 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ 塩 油 白菜 きゅうり 海苔 醤油 砂糖 トマト	おかし 牛乳 フルーツ	
29	月	野菜うどんスープ	ゆでうどん 白菜 人参 しめじ 油揚げ 醤油 みりん 塩	おかし	
3	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 かぼちゃともやしの中華和え トマトスープ	ごはん 鮭 塩 切干大根 油揚げ 人参 椎茸 糸こんにゃく 醤油 砂糖 みりん かぼちゃ もやし きゅうり 胡麻 醤油 酢 砂糖 ごま油 トマト 玉ねぎ もやし しめじ 醤油	牛乳 フルーツ	
4	水	夏野菜カレーライス 卵焼き トマト	ごはん 豚挽肉 じゃがいも 茄子 人参 玉ねぎ ピーマン おくら カレールフ 油 卵 醤油 砂糖 油 トマト	お昼ラスク	塩 バター 砂糖
18	木	白菜とりんごの甘酢あえ	白菜 りんご 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩	牛乳 フルーツ	
5	金	ごはん アジフライ 高野豆腐の含め煮 おくらのゆかり和え お味噌汁	ごはん 鯷 塩 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 高野豆腐 人参 椎茸 油揚げ 糸こんにゃく 醤油 砂糖 みりん おくら ほうれん草 きゅうり ゆかり 酢 醤油 砂糖 かぼちゃ 小松菜 茄子 味噌	人参蒸しパン 牛乳 フルーツ	小麦粉 人参 砂糖 BP
6	土	ごはん さわらのチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツとツナのサラダ 根菜スープ	ごはん さわら チーズ 塩 かぼちゃ 小豆 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 きゅうり ツナ レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 大根 人参 ごぼう えのき 醤油	6日:おかし 20日:ジャムパン 牛乳 フルーツ	ロールパン いちごジャム
7	日	ごはん なすと挽肉のとろとろ煮 卵焼き マカロニサラダ お味噌汁	ごはん 豚挽肉 なす 玉ねぎ いんげん 醤油 みりん 酒 片栗粉 卵 醤油 砂糖 油 マカロニ きゅうり 人参 ハム りんご マヨネーズ 醤油 砂糖 さつまいも 玉ねぎ えのき 青ねぎ 味噌	7日:ジャムパン 21日:おかし 牛乳 フルーツ	ロールパン いちごジャム
8	月	カレー炒飯 さつまいもの甘煮 トマト	ごはん ツナ 玉ねぎ ピーマン 人参 醤油 カレー粉 塩 油 さつまいも 醤油 砂糖 トマト	おかし	
22	火	大根ときゅうりの甘酢スティック☆ 野菜スープ	大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 ゆでうどん 白菜 人参 しめじ 油揚げ 醤油 みりん 塩	牛乳 フルーツ	
17	水	けんちんうどん とうもろこしとじゃこの天ぷら トマト	ゆでうどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 油揚げ 醤油 みりん とうもろこし ちりめんじゃこ 小麦粉 片栗粉 塩 油 トマト	トマトの炊き込みおにぎり	ごはん トマト 塩 オリーブ油
31	木	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 醤油 砂糖	牛乳 フルーツ	
11	金	ごはん さわらの西京焼き 根菜煮 ☆ 小松菜のじゃこ和え 野菜スープ	ごはん さわら 味噌 みりん 大根 人参 れんこん 椎茸 絹さや 醤油 砂糖 みりん 小松菜 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 大根 えのき 玉ねぎ 醤油	コーンクリームパスタ 牛乳 フルーツ	スラゲティ 玉ねぎ ウィンナー ほうれん草 しめじ コーン 塩 クリームコーン缶 牛乳 コンソメ
12	土	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもの甘煮 キャベツの海苔あえ おすまし	ごはん 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 さつまいも 醤油 砂糖 キャベツ もやし 海苔 醤油 塩 胡麻 ごま油 豆腐 椎茸 わかめ 醤油	おかし 牛乳 フルーツ	
13	日	ごはん 鮭のカレーフライ 冬瓜とおくらのとろとろ煮 きゅうりともやしの酢の物 野菜スープ	ごはん 鮭 カレー粉 小麦粉 片栗粉 パン粉 塩 油 冬瓜 おくら 大根 油揚げ 醤油 みりん きゅうり もやし 酢 砂糖 塩 白菜 人参 しめじ 醤油	おかし 牛乳 フルーツ	
14	月	青のりごはん ゴーヤチャンプルー 人参の甘煮 ポテトサラダ お味噌汁	ごはん 青のり 塩 ゴーヤ 豚挽肉 厚揚げ 玉ねぎ 鰹節 醤油 塩 油 人参 砂糖 じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩 砂糖 ズッキーニ 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌	14日:おかし 28日:胡麻クッキー 牛乳 フルーツ	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 BP 胡麻

今月のフルーツは、メロン、すいか、ぶどう、りんごです。

～行事食～

19	お誕生日	おひじきごはん チーズつくね かぼちゃのきなこ和え 大根ときゅうりの甘酢スティック☆ お味噌汁	ごはん ひじき 人参 油揚げ 枝豆 醤油 酒 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ チーズ パン粉 味噌 醤油 かぼちゃ きな粉 砂糖 塩 醤油 大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 えのき 小松菜 茄子 味噌	とうもろこしマフィン 牛乳 フルーツ	小麦粉 卵 とうもろこし バター 砂糖 牛乳 BP 油
26	なつまつり	焼きそば さつまいもの甘煮 キャベツの海苔あえ おすまし	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ソース 鰹節 青のり 油 さつまいも 醤油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 もやし 海苔 醤油 塩 胡麻 ごま油 豆腐 椎茸 大根 わかめ 醤油	人参フリッツ 牛乳 フルーツ	小麦粉 人参 粉チーズ バター 塩 しそシロップ 牛乳 みかん果汁 粉寒天 砂糖

※都合により献立、材料を変更することがあります。

☆マークは、カミカミメニューです。 毎日鯉・昆布だしを使っています。



♪ 離乳食献立 ♪



こぼと保育園
2020年 8月

※献立は中期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。
※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	
1 15 29	土 白がゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豆腐 人参 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 白菜 大根 だし汁 片栗粉 白菜 人参 だし汁	おかし フルーツ	
3 24	月 白がゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃの煮物 玉ねぎのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉 トマト もやし だし汁	おかし フルーツ	
4 18	火 白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ じゃがいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ 人参 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 白菜 大根 だし汁 片栗粉 人参 大根 だし汁	さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも だし汁
5	水 白がゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 片栗粉 小松菜 なす だし汁	人参蒸しパン フルーツ	小麦粉 人参 砂糖 BP
6 20	木 白がゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 キャベツ だし汁 片栗粉 人参 大根 だし汁	6日:おかし 20日:かぼちゃの煮物 フルーツ	かぼちゃ だし汁
7 21	金 白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 玉ねぎのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ なす だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 玉ねぎ だし汁 片栗粉 玉ねぎ えのき だし汁	7日:かぼちゃの煮物 21日:おかし フルーツ	かぼちゃ だし汁
8 22	土 白がゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 人参 大根 だし汁 白菜 人参 だし汁	おかし フルーツ	
17 31	月 白がゆ ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 ブロッコリー だし汁 片栗粉 人参 大根 だし汁	野菜がゆ フルーツ	ごはん トマト 人参 だし汁
11 25	火 白がゆ 白身魚のあんかけ じゃがいもの煮物 小松菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 小松菜 だし汁 片栗粉 大根 えのき だし汁	野菜うどんスープ フルーツ	ゆであどん ほうれん草 玉ねぎ だし汁
12	水 白がゆ ささみのあんかけ さつまいもの煮物 キャベツのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 キャベツ だし汁 片栗粉 豆腐 椎茸 だし汁	おかし フルーツ	
13 27	木 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 白菜 だし汁 片栗粉 白菜 人参 だし汁	おかし フルーツ	
14 28	金 白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ じゃがいもの煮物 玉ねぎのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ 人参 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 玉ねぎ だし汁 片栗粉 ズッキーニ えのき だし汁	14日:おかし 28日:さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも だし汁

今月のフルーツは、りんご、メロン、すいか、ぶどうです。

～行事食～

19 水 日 会	お誕生会 白がゆ ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 小松菜 だし汁 片栗粉 なす えのき だし汁	とうもろこし蒸しパン フルーツ	小麦粉 砂糖 BP とうもろこし
26 水 つ まつり	なつまつり 白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ さつまいもの煮物 キャベツのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ 大根 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 キャベツ 人参 だし汁 片栗粉 豆腐 椎茸 だし汁	人参蒸しパン フルーツ	小麦粉 人参 砂糖 BP