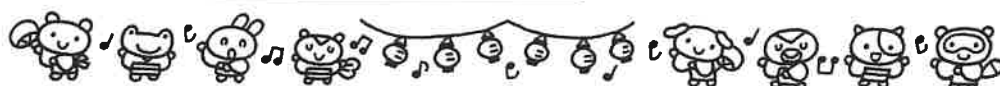


8月の予定

8日(月)～	身体測定週間
9日(火)	わらべうた 9:40 にじ・ほし組 誕生会
19日(金)	夏まつりごっこ
23日(火)	ピアノ鑑賞会&リトミック(くま)
24日(水)	避難訓練(地震→津波)
31日(水)	安田式体育あそび(にじ組) 10:00

8月の暦

7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
※新型コロナウイルス感染症の状況により行事の中止、縮小をする場合があります。ご了承ください。



園庭のお米がぐんぐんと育っていて、今にも子どもたちの背丈を抜きそうです！子どもたちも夏にグーンと成長します。太陽の日差しを昼間に浴びると、睡眠中により多くの成長ホルモンが分泌されるそうです。暑い毎日ですが、水や氷、寒天あそびなどで冷たい心地よさを感じながら「夏の暑さ」も経験していきたいと思えます。子どもも大人も熱中症には十分気をつけて過ごしましょう。

田んぼのポウフウ対策に、メダカを入れています。暑い日差しが差し込むときや、大きな振動に驚いて隠れてしまうこともありますが、そーっと覗いているとスイスイと泳いでいる様子が見られます。童謡の「メダカの学校」そのものです。♪そーっとのぞいてみてごらん みんなでおゆうぎしているよ♪
水槽では、赤ちゃんメダカが生まれました。とっても小さいのですが、子どもたちは目を凝らして探しています。えさをあげ、お世話をしてくれています。

コロナの感染拡大が止まらない状況になっています。帰省や旅行を検討されているかと思いますが、基本的な感染対策を講じて、安全で楽しい夏を過ごしましょう。



濃厚接触者の待機期間について

オミクロン株の濃厚接触者の待機期間は5日となります。子どもが濃厚接触者に特定された場合は、登園を避け、健康観察をしてください。感染者と最後に接触した日から起算して5日間を目安とします。

2日目、3日目に抗原検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は3日目から解除となります。ただし、乳幼児については抗原検査キットを用いることは想定していないため、乳幼児の待機期間は5日間となります。(7/28によいこネットで送った内容です)

濃厚接触者に特定されたり、PCR検査などを受ける場合は必ず園長までご連絡をお願いします。日曜、祝日、閉園後は緊急携帯電話へご連絡ください。

緊急携帯電話 080-3850-3529

おしらせ

☆にじ・ほし組に新しいお友だちが入ります。よろしくお願ひします。

☆給食室に横田管理栄養士が入ります。

上田調理師が8月よりぽっぽ保育園へ異動になります。ありがとうございました。

☆お盆前後は、職員も順次夏休みを取ります。お仕事がお休みの日は家庭での保育のご協力をお願いいたします。

★毎日楽しく心地よく過ごしています★

こぼとに講師の先生が来てくれてみんなで楽しく遊んでいます！ご紹介します★

安田式体育遊び 小西先生



安田式体育遊びの小西先生に来ていただき「丈夫でしなやか、ケガをしにくい体作り」を目標に取り組んでいます！次回は8/31です。

月1度の二宮先生のピアノ/鑑賞会♪ くまグループがリトミック遊び★



みんなの好きな曲を弾いてくれ、体を揺らしたり、手拍子したり、一緒に歌っています。
リトミックではピアノに合わせて体を動かしていますよ★



みき先生のわらべ歌遊び！シフォン布やお手玉を使い心地よい刺激を感じています。ほし組のお友だちは心地よすぎて眠ってしまう子もいますよ★

ほし組
ごだますいか触ってみた！



月1度の、みき先生 によるわらべ歌遊び★



7月は人と自然の博物館の虫博士に来て いただきダンゴムシのお話を聞きました★



マイクロスコープを使ってスクリーンにダンゴムシ、かたつむり、セミの抜け殻を映しました！みんなよく見ていましたよ！





給食だより



2022年 8月
こばと保育園

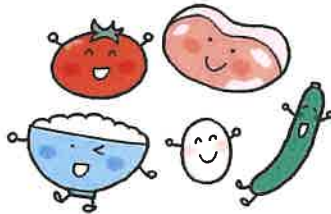
毎日暑い日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきましたね。
給食室には、園庭で水遊びをしてはしゃいでいる子どもたちの元気で楽しそうな声が聞こえてきます♪
夏は体力の落ちるときなので、睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。お休みも多くなるので、いつも以上にしっかり寝る、しっかり食べるを心がけ暑さに負けないように過ごしましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント

暑い夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」と言います。その原因は主に3つ。
1つ目はクーラーの効いた部屋と暑い外との温度差によって体温調節が難しくなり、体内に熱がこもって疲れやすくなること、2つ目は水分不足によること、3つ目は夏の暑さで汗をかくために胃腸への血流が少なくなるため働きが悪くなることです。

- (1)こまめに水分補給をしよう
- (2)バランスの良い食事をとろう
- (3)冷たいもののとりすぎ注意!



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。

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。冷たいアイスやジュースが美味しい季節ですが、食べすぎには気を付けましょう!



☆野菜の日～8月31日～☆

8月31日は全国成果商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年、「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。

野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。園では夏野菜をたっぷり入れたカレーを作る予定です♪



☆給食室からのお知らせ☆

- ・7月にはじ組さんにとりもちの皮むきのお手伝いをしてもらいました♪みんな上手に皮をむき、きれいにおひげもとってくれました♪今月もお願いする予定です☆
- ・ところてんのクッキングを予定しています。寒天を自分でついてもらおうと考えています♪寒天の味などクラスの先生たちと子どもたちがより楽しんでくれるよう考えていきたいと思っております♪



☆給食献立☆



こぼと保育園
2022年 8月

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1月	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃと枝豆の煮物 キャベツのじゃこ和え 野菜スープ	ごはん 鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒 かぼちゃ 枝豆 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 玉ねぎ しめじ 人参 わかめ 醤油	1日：チーズおかかおにぎり 12日：お菓子	ごはん チーズ 鰹節 醤油
2火	ごはん ハンバーグ 金時豆煮 白菜の海苔和え お味噌汁	ごはん 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ハン粉 ケチャップ 味噌 醤油 金時豆 砂糖 塩 白菜 ほうれん草 人参 コーン 焼きのり 醤油 砂糖 ごま油 切干大根 人参 わかめ 味噌	お菓子	
3水	ごはん さわらの西京焼き	ごはん さわら 味噌 みりん	3日：かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ 小麦粉 砂糖 BP
17水	高野豆腐の含め煮 小松菜の昆布和え 野菜スープ	高野豆腐 人参 干椎茸 しらたき 醤油 みりん 砂糖 小松菜 キャベツ 人参 えのき ちくわ 塩昆布 醤油 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 醤油	17日：レーズンクッキー 30日：お菓子	小麦粉 かぼちゃ パター 砂糖 レーズン
4木	夏野菜カレー	ごはん 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 茄子 ヒーマン オクラ カレールフ 油 醤油 片栗粉	4日：ようかん&お菓子 18日：お菓子 31日：レーズンクッキー	こしあん 寒天 小麦粉 かぼちゃ パター 砂糖 レーズン
18木	卵焼き ☆茹でとうもろこし	卵 油 砂糖 醤油 とうもろこし	牛乳 フルーツ	
31水	白菜とリンゴの甘酢	白菜 きゅうり 人参 りんご 酢 食塩 砂糖	牛乳 フルーツ	
5金	ごはん 鮭の塩焼き ☆人参の甘煮スティック オクラとキャベツの中華和え お味噌汁	ごはん 鮭 人参 砂糖 キャベツ オクラ もやし コーン 酢 ごま油 ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 白菜 椎茸 味噌	お菓子	
6土	ウインナー炒飯 かぼちゃのきな粉和え トマト 白菜の海苔和え 野菜スープ	ごはん ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン しめじ 油 醤油 かぼちゃ きな粉 砂糖 醤油 食塩 トマト 白菜 きゅうり 焼きのり 醤油 砂糖 キャベツ 人参 しめじ 油揚げ 醤油	牛乳 フルーツ	
8月	ごはん ☆鮭のカレーフライ 切干大根の旨煮 夏野菜サラダ お味噌汁	ごはん 玉ねぎ ちりめんじゃこ しめじ 油 ごま 青のり 醤油 鮭 小麦粉 片栗粉 カレー粉 ハン粉 油 切干大根 人参 油揚げ 干椎茸 枝豆 醤油 砂糖 みりん 茄子 きゅうり オクラ トマト ツナ缶 コーン 醤油 酢 砂糖 白菜 人参 汁麩 しめじ 味噌	梅寒天ゼリー	梅ジュース ぶどうジュース 砂糖 寒天
22	ごはん さわらのチーズ焼き ☆大根のゆかりスティック ひじきサラダ お味噌汁	ごはん さわら チーズ 大根 ゆかり 醤油 ひじき きゅうり キャベツ コーン ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 白菜 えのき ごぼう 味噌	牛乳 フルーツ	
10水	カレー炒飯 さつま芋の甘煮 トマト ☆大根ときゅうりの甘酢スティック 野菜スープ	ごはん ツナ缶 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 油 カレー粉 醤油 食塩 さつま芋 砂糖 醤油 トマト 大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩 チンゲン菜 人参 えのき 醤油	お菓子	
24	ごはん コーンクリームパスタ さつま芋とレーズンの甘煮 トマト 大根のごまマヨサラダ 野菜スープ	ごはん スパゲティ 玉ねぎ ウインナー ほうれん草 しめじ コーン クリームコーン缶 牛乳 食塩 コンソメ 小麦粉 さつま芋 レーズン 砂糖 醤油 トマト 大根 きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま ほうれん草 玉ねぎ わかめ 人参 味噌	チーズおかかおにぎり	ごはん チーズ 鰹節 醤油
15月	青のりごはん ゴーヤチャンプルー ☆根菜の五目煮 ポテトサラダ お味噌汁	ごはん 青のり 食塩 豚ミンチ ゴーヤ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 味噌 鰹節 油 大根 人参 れんこん 干椎茸 いんげん 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 きゅうり 人参 コーン ハム マヨネーズ 醤油 砂糖 ズッキーニ 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌	牛乳 フルーツ	
23火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 冬瓜とツナの煮物 きゅうりともやしの酢の物 野菜スープ	ごはん 鶏肉 マーマレード 醤油 冬瓜 人参 いんげん ツナ缶 醤油 砂糖 みりん きゅうり もやし 人参 わかめ ちくわ 酢 醤油 砂糖 小松菜 しめじ 大根 醤油	お菓子	
25木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 冬瓜とツナの煮物 きゅうりともやしの酢の物 野菜スープ	ごはん 鶏肉 マーマレード 醤油 冬瓜 人参 いんげん ツナ缶 醤油 砂糖 みりん きゅうり もやし 人参 わかめ ちくわ 酢 醤油 砂糖 小松菜 しめじ 大根 醤油	25日：お菓子 29日：チーズおかかおにぎり	ごはん チーズ 鰹節 醤油
29月	けんちんうどん さつま芋とレーズンの甘煮 トマト 大根のごまマヨサラダ	うどん 鶏肉 大根 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 油揚げ 卵 醤油 みりん さつま芋 レーズン 砂糖 醤油 トマト 大根 きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま	牛乳 フルーツ	
26金	けんちんうどん さつま芋とレーズンの甘煮 トマト 大根のごまマヨサラダ	うどん 鶏肉 大根 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 油揚げ 卵 醤油 みりん さつま芋 レーズン 砂糖 醤油 トマト 大根 きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま	枝豆とじゃこのマヨトースト	食パン 枝豆 ちりめんじゃこ マヨネーズ チーズ

今月のフルーツは、メロン、すいか、ぶどう、りんご、みかんです。



～行事食～

9火	お誕生会 おひじきごはん チーズつくね かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーの梅おかか和え トマトスープ	ごはん おひじき 人参 枝豆 油揚げ 醤油 酒 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ハン粉 醤油 味噌 チーズ かぼちゃ 小豆 醤油 砂糖 ブロッコリー 白菜 コーン 鰹節 醤油 砂糖 梅干し トマト 木ねぎ キンゲン菜 えのき 醤油	とうもろこしまフィン	PM 砂糖 パター 牛乳 とうもろこし
19金	夏祭り 焼きそば 茹でとうもろこし☆ ブロッコリーのゆかり和え 野菜スープ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 油 焼きそばソース 砂糖 食塩 鰹節 青のり とうもろこし ブロッコリー 白菜 人参 きゅうり ゆかり 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 大根 椎茸 わかめ 醤油	ポテトフライ ようかん	じゃが芋 片栗粉 油 こしあん 寒天

※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。 毎日昼・昆布だしを使っています。





☆離乳食献立☆



こぼと保育園
2022年 8月

※この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。
 ※段階に合わせて、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。※食材は、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(乳児ポツリヌス菌予防のため)としています。※おやつは後期食からになります。
 ※後期食スープのだし汁は()の中の食材からとっています。初期・中期食はかつおだしスープになります。食材の進み具合により調節します。

日曜日	献立名	材料	おやつ名
1 月	白がゆ ささみの野菜あんかけ	ごはん ささみ 小松菜 だし汁 片栗粉	
12 金	かぼちゃの煮物 煮野菜 スープ	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
2 火	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 ほうれん草 だし汁 片栗粉	
16 水	じゃが芋の煮物 煮野菜 スープ	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
3 水	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉	
17 水	さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
4 木	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉	
18 木	じゃが芋の煮物 煮野菜 スープ	じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
31 水	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉	
5 金	かぼちゃの煮物 煮野菜 スープ	かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
6 土	白がゆ かぼちゃの煮物 白菜の煮物 煮野菜 スープ	ごはん かぼちゃ だし汁 白菜 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
8 月	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉	
22 水	さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
10 水	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ	ごはん 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉	
24 水	さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
13 土	白がゆ さつま芋の煮物 トマト煮 煮野菜 スープ	ごはん さつま芋 だし汁 トマト だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
15 月	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉	
23 火	さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
25 木	白がゆ ささみの野菜あんかけ	ごはん ささみ 小松菜 だし汁 片栗粉	
29 月	かぼちゃの煮物 煮野菜 スープ	かぼちゃ だし汁 人参 人参 だし汁 だし汁	
26 金	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 木綿豆腐 小松菜 だし汁 片栗粉	
	さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	



～行事食～

9 誕生会	白がゆ 鶏ミンチの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 スープ	ごはん 鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	
19 夏祭り	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の煮物 煮野菜 スープ	ごはん 木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉 さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 だし汁	



※都合により献立、材料を変更することがあります。



暑くなってきましたね。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないため調子を崩しやすいものです。体調が悪い時には無理せず早めに休養をとるようにしましょう。

夏に多い感染症

☆ヘルパンギーナ

- ・ 高熱 (39~40 度)
- ・ のどの痛み
- ・ のどの奥に小さく赤い水疱

☆手足口病

- ・ 軽い発熱 (37~38 度)
- ・ 口の中や手足、おしりに水疱

★咽頭結膜炎 (プール熱)

- ・ 発熱 (38~39 度)
- ・ のどの痛み
- ・ 結膜炎 (目の充血、炎症)

この3つの疾患は、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりがしにくくなります。刺激が少なく、飲み込みやすいものを与え脱水症状に注意しましょう。



ヘルパンギーナ



手足口病



プール熱

.....*かかってしまったら*.....

- * 感染症の診断を受けたら、保育園にお知らせ下さい。
- * 機嫌がよく、食事や水分摂取など普段通りの生活ができるうえで、集団生活に支障がないと医師の診断を受けてから登園してください。
- ★の咽頭結膜炎に関しては登園意見書が必要です。



熱中症に気をつけましょう ~子どもは熱中症になりやすい~

子どもは体温調整する仕組みが未発達で、屋外では大人と同じ場所にいても、日光の照り返しのために地面に近い子どものが、より暑さを感じます。気象庁などで発表される気温は、地面から 150 cm の高さで計測していますが、子どもの頭の高さでは、気温はもっと高いのです。子どもは大人よりも暑さの影響を受けやすいことを知っておきましょう。

「いつもと違う」と思ったら、すぐに対処する。

- ❀ 涼しい場所で休ませる クーラーのきいた部屋に移動するか、屋外なら日陰で休ませましょう。
- ❀ 水分をとらせる 自分で飲めるようなら水を飲ませましょう。
◎ 飲みたがらない、飲めない場合はすぐに受診します。
- ❀ 濡らしたタオルで体を拭き、風を送る 顔や腕、足、おなかなどを水で濡らしたタオルで拭き、うちわなどで風を当てます。
- ❀ 保冷剤を使って冷やす 身体が熱くなっている時やぐったりしているときには、保冷剤などで体を冷やします。



☆熱中症は最初は緩やかに進みますが、ひどくなると一気に悪化します。迷ったら受診をしてください。

～食事は「よくかんで食べよう！」～

食事をする場合、身体にいい食べ物を摂ることも大事ですが、よくかみ砕くことがとても大切です。かむことで・・

🗨️言葉が発達します。

🦷歯を食いしばる時に顔の筋肉を使うため、顔の表情が豊かになります。

🧠脳を刺激するので知能の発達ともからんできます。



身体全体の健康に関わってくるのが、「かむ」行為なのです。

よくかむこと、よく歩くこと、指先を使うこと、はとても大事です。

🍷かむためには、どんな食事がいい？

お米を中心とした和食が基本の食生活をしていれば、よくかんで食べるはずですが。日本の伝統的食文化はとてもすぐれたものです。しかし、残念ながらその土台は失われ、洋風化した食生活によって多くの問題が起こっています。食事を日本の伝統的食生活に変えるだけで、子どもの心も体も変わってくると言われています。

食事のメニューに和食料理を少しずつ取り入れてみませんか？



7月12日に内科健診を行いました。

子どもたちは、慣れない雰囲気怖がる子もいましたが、泣きながらもじっとして頑張って診察に協力してくれました。

毎日パパ、ママが頑張っておられるので、健やかな成長が見られたのだと思います。

また、質問された方で分からないことがありましたら、看護師に声をかけてください。

最後になりましたが、7月から鈴木看護師に代わり、お子様の健康管理をさせてもらうことになりました。「山中」と申します。よろしくお願い致します。

得意なことは「片付けること」です。一時、収納アドバイザーに転職を考えたことがあるぐらいです。

苦手なことは、地図を読むことです。すごく方向音痴で日々よく迷ってます。

お手伝いをずっと進んでしてくれる子に・・・

お子さんが家事に興味を持ってしてみたいと思ってくれた時が、チャンスです！

一緒にすると時間もかかったり大人の負担は**大**です↓↓

ですが、この時期を頑張って乗り越えていただけると、将来、**ママとパパの心と体**がとっても

軽くになると思います↑

かく言う私も母にお手伝いをとても褒めてもらえて、片付けが大好きになりました。今でも片付けをすると幸せホルモン（エンドルフィン）が出ていると思います♪