

えんだより

社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園令和3年7月28日発行

長雨も終わり、セミの声も聞こえ始め本格的な夏がやってきました。

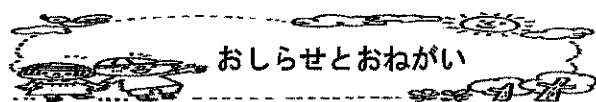
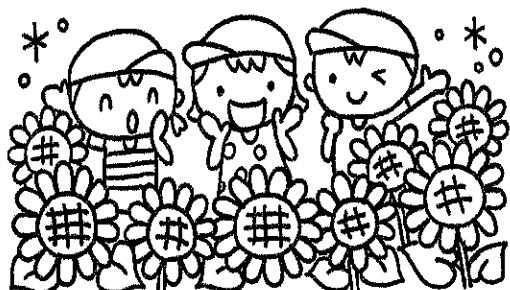
猛暑の時は外遊びを控え、プール遊びや水遊びを楽しんでいます。今月は夏季自由保育もあるので、ゆったりと過ごしながら、一人ひとりの生活リズムを整えていきたいと思います。

また、熱中症予防を心がけ、体調管理にも気をつけていきたいと思います。



☀️ 8月の予定 🌻

- 2日(月) 身体測定(乳児)
- 3日(火) 身体測定(幼児)
- 7日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 9日(月) 祝日
- 10日(火)~16日(月) 夏季自由保育
- 14日(土) 交流保育(瀬戸北保育園)
- 17日(火) 身体測定(0歳児)
- 20日(金) 誕生会
- 21日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
避難訓練
- 26日(木) プール納め
- 27日(金) 夏祭り
- 28日(土) 土曜日交流保育(ひかりみつる保育園)
- 30日(月)~9/3(金) 個人懇談(乳児)



おしらせとおねがい

*土曜日交流保育の持ち物追加のお願い

土曜日に、ひかり保育園・ひかりみつる保育園に行く場合には、別途、虫よけスプレーをご家庭から持参して頂きますようお願いいたします。

*夏季自由保育について

10日(火)~16日(月)まで夏季自由保育期間になります。0~2歳児は登園最終日、3~5歳児は6日(金)に荷物を全て持ち帰りますので、大きめの袋を持って来てください。また、自由保育期間中に保育を希望している方は、プール遊び・どろんこ遊びの用意、午睡の用意を持って来てください。

*夏祭りについて

27日(金)に夏祭りを行います。子ども達とゲームを楽しみたいと思います。景品もありますので、楽しみにしてください!

*登園時のお願い

玩具類やカチューシャなど華美な髪飾りは怪我やトラブルのもとになりますので、園には持って来ないようお願い致します。

8月の誕生日会

◎ぱんだ・きりん・こあらぐみは
8月20日（金）が誕生会になります。

◎うさぎ・りす・ひよこぐみは
9月10日（金）が誕生会になります

おたんじょうび おめでとう！！



♪ 今月の歌

かにさん

戸倉ハル作詞
小池正夫作曲

♩ = 88

かにさん かにさん どこへいくの

はさみをもつて どこいくの

8月

ほけんだより

社会福祉法人放光福祉会瀬戸北保育園 令和3年7月28日発行

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまう事があります。暑さに負けない体力作りをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

雷に気をつけて

海や山に出かけたときは、天候の変化に十分に気をつけましょう。雷鳴が近づいてきたら、すぐに安全な場所へ移動しましょう。高い木のそばには近づかない、建物の中でも壁や柱からは離れる、などの安全対策を知っておくことも大切です。

手足口病

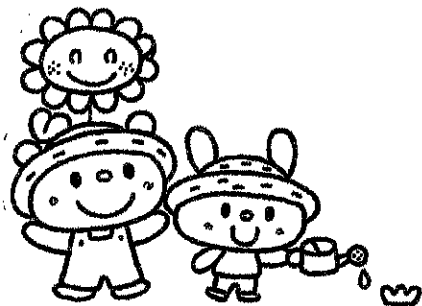
乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。

引き続き新型コロナウイルス感染症対策を

1. 登園時には検温・消毒・マスクの着用を
2. 風邪かな？と思ったら、早めの受診を
3. 微熱が続いたり体調不良の場合は、自宅療養をして体力を戻しましょう
4. 家族・親族に濃厚接触者が居る場合、園にお知らせください

寝冷えに気を付けましょう！

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



給食だより

令和 3年 8月 瀬戸北保育園

太陽の光を浴びて夏野菜が大きく育っています。トマト、ピーマン、ほうれん草など、栄養たっぷりの野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

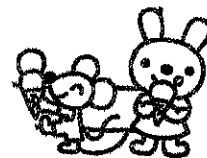


落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉・・・さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ・・・少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸・・・後味がさっぱりして食べやすくなる



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意!



暑いとつい手が出てしまう冷たい物の、摂り過ぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



熱中症予防を!

熱中症は、室内で起こることがあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分を摂るように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給が重要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



お知らせ

19日(木)

食育(クーラン千)

20日(金)

誕生会



食育だより

食のさまざまな問題

7月に、パンをのどにつまらせた事故が北海道(1歳児)と、新潟(5年生)で起きました。保育園ではもちろんですが、子どもたちの食べ方を見守りましょう。

事故を防ぐために、これは避けて欲しいことがあります。

飲み込むこと(嚥下)と、呼吸のタイミングがうまく協調しないと事故につながります。嘔吐が起こるといことです。

泣いている子どもの口に、食べ物を入れていないでしょうか???

泣いている時は、口呼吸です。なき声を「エーン」と出した後は、息を口から吸いこみます。

その息を吸う時に口に食べ物や飲み物が入っていれば、息と一緒にそれらが吸い込まれてしまいます。そのまま食べ物が気管に引き込まれる可能性があり、大変危険です。

また、食事に集中できる環境を整えることも大切です。

* 食事に興味を向ける工夫で集中して食べる時間を増やす。(食材を話題にする・テレビを消す・おもちゃを片付ける)

* 椅子と机の高さが体に合っているか。

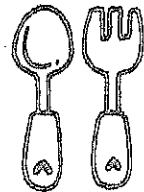
* スプーンやフォーク・はしを使う時期に、持ちやすいものを選んで、子どもが食べやすいような食器を用意する。

★食卓は心の交流の場です★

子どもたちは、ごはんやおやつを食べながら、感情も「食べて」います。

子どもは、言葉より表情を読み取るので、表情を意識することが大切です。

また、言葉で許して表情で怒っている状況は、子どもを混乱させるので避けましょう。



* 食育

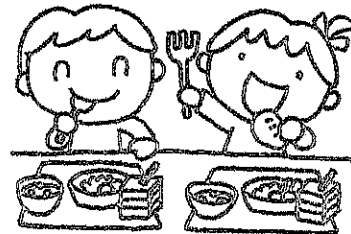
今月の、「クーランチ」は、19日(木)です!

8月は、米の献立です。

ドライカレー

ドレッシングサラダ

オニオンスープ



ドライカレーには、夏バテに有効な、カレー粉・生姜が調味料として入ります。

また、栄養素ギュッと集約された食物繊維やミネラル等がたっぷりの干しぶどうも入ります!

旬の食材

きゅうり・トマト・なす・とうがん・おくら・ピーマン・とうもろこし・すいか・なし

たちうお・いわし・きす・えぼだい・あなご

* 多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。





8月の献立

瀬戸北保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝おやつ	2 お茶 ねじりん棒	3 お茶 サクッとコーンクッキー	4 牛乳 小魚せんべい	5 お茶 のりものビスケット	6 牛乳 きな粉ウエハース	7 交流保育(瀬戸北) お茶 野菜スナック
昼食	白飯 高野豆腐の煮物 小松菜のともやしのナムル オレンジ	ビーフカレー キャベツとハムの酢の物 ミニゼリー	白飯 鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりともやしのゆかりあえ えのき茸とわかめのお吸い物	冷やしラーメン 肉団子の甘酢煮 スティックきゅうり ミニゼリー	白飯 鮭のフライ ひじきサラダ お味噌汁	白飯 ホイコーロー ミニゼリー
午後おやつ	フルーツポンチ	牛乳 はとむぎおこし 畑のスナックカレー味	みかんゼリー ふ菓子	牛乳 マカロニ安倍川	オレンジジュース ウインナーのふわピザ	ゼリー ミレービスケット
朝おやつ	9	10 お茶 うの花クッキー	11 お茶 ごぼうスナック	12 お茶 ミニビスケット	13 お茶 野菜スティック	14 交流保育(瀬戸北) お茶 カリポテスナック
昼食		マーボー飯 伴三絲 パイン缶	牛丼 キャベツの塩こんぶあえ ミニゼリー	五目ごはん きゅうりのゆかりあえ 豆腐のお味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ ミニゼリー	白飯 肉じゃが ミニゼリー
午後おやつ		アイスクリーム ウエハース	手作りゼリー	フルーツ	お茶 おせんべいサラダ味 畑のクラッカー	ゼリー えびまるせん
朝おやつ	16 お茶 のりものビスケット	17 お茶 小魚せんべい	18 お茶 きな粉ウエハース	19 食育 グーランチ 牛乳 海藻スナック	20 誕生会 牛乳 サクッとコーンクッキー	21 交流保育(瀬戸北) お茶 紫いもチップ
昼食	白飯 鶏肉と野菜の中華煮 切干大根のマヨサラダ	すこやかロール ガーリックチキン ドレッシングサラダ とうがんのカレースープ	焼きそば さやいんげんのごまあえ みかんゼリー	ドライカレー ドレッシングサラダ オニオンスープ	五目寿司 ウインナー スティックきゅうり 豆腐としめじのお吸い物	白飯 豚肉と大根の炒め煮 ミニゼリー
午後おやつ	国産ももゼリー スイートポリコーン	牛乳 フライドポテト	牛乳 変わりくず餅	牛乳 こつぶミックスあられ ミレービスケット	ジュース 手作りケーキ	ゼリー ひじきあられ
朝おやつ	23 お茶 ごぼうスナック	24 牛乳 うの花クッキー	25 お茶 カリポテスナック	26 お茶 野菜スティック	27 お茶 ミニビスケット	28 交流保育(ひかりみつる) お茶 小魚スナック
昼食	白飯 とうがんのそぼろ煮 小松菜とちくわのごまマヨあえ オレンジ	豆乳ブレッド マカロニのケチャップ煮 さわやかキャベツ	けんちんうどん きゅうりとしらすのごま酢あえ すいか	白飯 豚ヒレ肉のみそ焼き キャベツと人参のおかかあえ 大根とわかめのスープ	ツナカレーライス ほうれん草のドレッシングサラダ ミニゼリー	白飯 関東煮 ミニゼリー
午後おやつ	国産りんごゼリー えびせん	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豆乳クッキー 荒挽きえびせん	牛乳 ウインナーパン	ゼリー ねじりん棒
朝おやつ	30 お茶 紫いもチップ	31 牛乳 海藻スナック				
昼食	じゃこピラフ 大根サラダ はるさめ中華スープ	白飯 鮭の塩焼き じゃがいものごま酢あえ お味噌汁				
午後おやつ	ぶどうゼリー えびまるせん	牛乳 コーン蒸しパン				

