



令和6年
7/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

79年目の慰霊の日は、宮古高校の仲間さんの朗読「これから」は素直な気持ちを表し、心に残り考えさせられました。ご家庭でも黙祷を捧げ、子どもと一緒に平和についてお話できたでしょうか。世界平和を願います

7月に変更した実施予定の内科・歯科健診後の受診は早めの対応をお願いします。併せて、受診後のご報告もよろしくお願いします。(内科：田原内科 858-0005・歯科：ペリー歯科 858-4182)

さて、梅雨も明け夏本番、子ども達は額に汗をいっぱいかきながら園庭やペリーファーム、奥武山公園などにて、遊びと学びでいっぱいです。当園では夏の暑さに体を慣らしながらも、熱中症対策として水分補給や冷房の使用、換気や湿度・温度もこまめに確認しながら保育環境を整え、保育を行います。特に皮膚の弱い子は専門医と相談し予防薬等の処置をお願いします。今年も「七夕夏まつり」と題して、子ども達だけになりますが、物語や歌、ダンスなどで楽しく過ごしていきたいと思います。星に願いを託すなら、やはり、「子どもの健やかな成長」を願うことが一番でしょうか。今月も保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。



今月の目標

「自立」

自我の芽生えを大切に育む

今月の歌と体操

体操：動物体操1・2・3、白いサンゴ礁

うた：たなばた、セミ、水遊び、キラキラ星

水遊びがはじまるよ！

7月から水遊びは、この季節ならではの遊びです。園では感染症対策や安全と衛生面に注意して行います。保護者の皆様も子ども達が楽しくできるよう、髪の毛や爪のチェック、水着・バスタオルなど、ご準備をお願いします。

お願い

現在、沖縄県では新型コロナウイルスの感染が再拡大しています。また、インフルエンザ、手足口病など保健だよりにて詳しくお知らせしていますので、ご覧ください。免疫力が弱い子どもの為、ご協力をお願いします。

※小児救急電話相談 ☎ #8000

7月の予定

スイミング教室（1日・8日・22日・29日）		
体操教室（4日・11日・18日・25日）		
リトミック（9日・23日）		
1	月	保育実習生（7/1～7/12）
2	火	歯科健診
3	水	内科健診・発育測定
5	金	七夕まつり
10	水	交通安全教室
12	金	避難訓練
15	月	海の日
17	水	キッズみまもり隊
19	金	お弁当会
24	水	プール開き・水遊び①
26	金	誕生会
31	水	水遊び②

7月献立表

2024年

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

日 曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1 月	マーボー冬瓜丼、 モーウィの甘酢和え、 春雨スープ、オレンジ	米、さつまい、押麦、 もち粉、紅芋粉、油、 はるさめ、黒砂糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、みそ	モーウィ、オレンジ、とうがん、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、にら、しいたけ、 レモン	牛乳 芋くじたぶら	ビスコ
2 火	ゆかりごはん、手羽元の煮付け、 磯マヨネーズ和え、 なめこのみそ汁、バナナ	米、食パン、バター、 プリン(卵不使用)、 ノイグ マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、かつお節、 ハム(卵不使用)	バナナ、なめこ、こまつな、 キャベツ、にんじん、葉ねぎ、のり	牛乳 フレンチトースト	野菜ビスケット
3 水	雑穀ごはん、ナベ・ラッソ・シー、 きびなごのから揚げ、 じゃが芋のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、雑穀、 油、片栗粉、小麦粉、 三温糖	牛乳、きびなご、 厚揚げ、豚肉、 みそ、かつお節	へちま、りんご、にんじん、 しめじ、うめ干し、葉ねぎ	牛乳 梅おなかおにぎり	せんべい
4 木	玄米ごはん、魚のトマ焼き、 ブロッコリーサラダ、 トマトとほうろきのスープ、グレープフルーツ	沖縄そば、米、 ノイグ マヨネーズ、 玄米、こま油、パン粉	牛乳、白身魚、 豚肉、鶏肉	グレープフルーツ、アボカド、キャベツ、 レタス、トマト、コーン、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 サニーレタス	牛乳 おやつ焼きそば	かむかむ昆布
5 金	＜七夕メニュー＞七夕ちらし寿司、 鶏肉のごまみそ焼き、 そうめん汁、すいか	米、小麦粉、バター、 そうめん、ごま、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏肉、さけ、 かつお節、みそ	すいか、たまねぎ、コーン、 オクラ、にんじん、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、のり	牛乳 星クッキー	マリー
6 土	☆園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします☆				麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
8 月	もずく丼、スティック野菜、 ほうれん草のみそ汁、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、 ノイグ マヨネーズ、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、小豆、豚肉、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、 もずく、たまねぎ、だいこん、 さやいんげん、ほうれんそう、 しめじ、コーン、ピーマン	牛乳 ぜんざい	源氏パイ
9 火	雑穀ごはん、さばのカレー焼き、 干切りイリチー、 チムシンジ、パイ	米、食パン、バター、 じゃが芋、こんにゃく、 雑穀、小麦粉、油	牛乳、さば、豚肉、 チーズ、みそ、 かつお節	パイナップル、にんじん、 だいこん、切り干しだいこん、 サニーレタス、にら、こんぶ	牛乳 チーズトースト	野菜ビスケット
10 水	＜納豆の日メニュー＞黒米ごはん、 ワンク小、おくら納豆、 島豆腐のみそ汁、みかん缶	米、小麦粉、 ラード、黒米、 三温糖、紅芋粉	牛乳、豆腐、納豆、 豚肉、厚揚げ、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	みかん、だいこん、オクラ、 にんじん、こまつな、しいたけ、 わかめ、のり	牛乳 紅芋ちんすこう	ビスコ
11 木	きつねうどん、 ちくわゆかり焼き、 鶏ささみサラダ、りんご	うどん、米、小麦粉、 ドレッシング、油、 三温糖	牛乳、ちくわ、 鶏肉、豚肉、かつお節、 油揚げ	りんごにんじん、たまねぎ、 キャベツ、白ねぎ、ほうれんそう、 コーン、葉ねぎ、しいたけ、ひじき	牛乳 ジュースおにぎり	小魚
12 金	きびごはん、ヤンニョムチキン、 切干大根のナムル、 ワンタンスープ、オレンジ	米、ワンタンの皮、 砂糖、片栗粉、さび、 三温糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、 豚肉、みそ	オレンジ、黄桃缶、みかん缶、 パイナップル、きゅうり、もやし、 にんじん、こまつな、切干大根、 さくらんぼ	牛乳 フルーツゼリー 胚芽クラッカー	リッツ
13 土	わかめうどん、 ほうれん草のおひたし、オレンジ	うどん	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい
15 月	海の日					
16 火	中華丼、さつまいサラダ、 わかめ中華スープ、オレンジ	米、さつまい、押麦、 黒砂糖、くす粉、 ノイグ マヨネーズ、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ、きな粉	オレンジ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、きゅうり、 白ねぎ、ブルン、きくらげ、 わかめ	牛乳 くずもち	かむかむ昆布
17 水	麦ごはん、うちなー野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 アーサのスープ、りんご	食パン、米、押麦、 じゃが芋、小麦粉、 三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、 ハム(卵不使用)	りんご、たまねぎ、レッドキャベツ、 キャベツ、にんじん、とうがん、 かぼちゃ、えのきたけ、ゴーヤー、 アーサ	牛乳 クロックムッシュ	せんべい
18 木	雑穀ごはん、豆腐のごまカツ、 ほうれん草のおひたし、 鶏汁、グレープフルーツ	米、そうめん、油、 小麦粉、パン粉、 雑穀、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、 ツナ缶、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、 だいこん、キャベツ、にんじん、 葉ねぎ、葉ねぎ、サニーレタス、 こんぶ	牛乳 そうめん チャンプルー	マリー
19 金	お弁当会 お弁当当しみだね				牛乳 ココアスコーン (ホットケーキミックス、バター)	源氏パイ
20 土	スパゲティナポリタン、 ブロッコリーサラダ、 小松菜のスープ、オレンジ	スパゲティ、 ノイグ マヨネーズ、油	ハム(卵不使用)	オレンジ、ブロッコリー、コーン、 にんじん、たまねぎ、こまつな、 ピーマン、マッシュルーム	麦茶 お菓子	ビスコ
22 月	麦ごはん、筑前煮、 梅かつお和え、 冬瓜のみそ汁、りんご	さつまい、米、 油、押麦、ごま、 三温糖、里芋	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節、油揚げ	りんご、とうがん、きゅうり、 はくさい、にんじん、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、 しいたけ、わかめ	牛乳 大学芋	リッツ
23 火	きびごはん、豚肉の甘ダレ焼き、 マミーナーチャンプルー、 もずくのみそ汁、バナナ	米、油、さび、 小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 厚揚げ、みそ、 かつお節	ゴーヤー、もやし、バナナ、 もずく、にんじん、こまつな、 りんご、葉ねぎ、白ねぎ、レモン	牛乳 ゴーヤーチップス	小魚
24 水	ビビンバ、カリカリきゅうり、 サムゲタン風スープ、オレンジ	米、食パン、押麦、 はちみつ、バター、 もち米、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 きな粉、糸けすり	オレンジ、こまつな、きゅうり、 もやし、だいこん、たまねぎ、 にんじん、白ねぎ、切干大根、 しいたけ	牛乳 きなこトースト	野菜ビスケット
25 木	黒米ごはん、さばの塩焼き、 にんじん炒め、 へちまのみそ汁、すいか	米、黒米、三温糖	牛乳、さば、みそ、 油揚げ、ツナ缶、 かつお節、みそ	すいか、へちま、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、 サニーレタス、シークワーサー	牛乳 みそおにぎり	せんべい
26 金	＜誕生会メニュー＞ごはん、 ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、 マッシュルームスープ、グレープフルーツ	アイスクリーム(紅イモ)、米、 じゃがいも、麦ふあー、 ノイグ マヨネーズ、 パン粉、油	豚肉、豆腐、鶏肉、 大豆、チーズ、 糸けすり	グレープフルーツ、ブロッコリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、コーン、サニーレタス	麦茶 アイスクリーム 麦ふあー	マリー
27 土	ゆかりおにぎり、卵焼き、 ほうれん草のおひたし、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、油	卵、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ
29 月	玄米ごはん、魚のタルタル焼き、 いんげんソテー、 ABCスープ、オレンジ	米、ノイグ マヨネーズ、 玄米、バター、麩、 マカロニ、三温糖	牛乳、白身魚、鶏肉、 ウイナ(卵不使用)	オレンジ、さやいんげん、 にんじん、トマト、キャベツ、 コーン、たまねぎ	牛乳 ふのラスク	胚芽クラッカー
30 火	沖縄そば、 小魚とさつまいの甘がらめ、 ゴーヤーサラダ、りんご	沖縄そば、米、ごま、 さつまい、三温糖、 ノイグ マヨネーズ、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、しらす干し	りんご、ゴーヤー、にんじん、 葉ねぎ、しょうが、こんぶ、アーサ	牛乳 アーサおにぎり	ビスコ
31 水	枝豆ごはん、レバーの香味焼き、 トマトの和え物、 ゆし豆腐、バナナ	米、油、片栗粉、 ドレッシング	牛乳、豆腐、豚肉、 かつお節、みそ	バナナ、トマト、きゅうり、 えだまめ、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 フライドポテト	源氏パイ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

＜県産品奨励月間＞
7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。
この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。



7月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
園さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		園さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名(材料)			献立名	材料	献立名(材料)		
1	月	マ〜冬瓜丼(軟飯) モーウイの和え物 春雨スープ オレンジ	米、豆腐、豚肉、 冬瓜、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、 モーウイ、きゅうり、 春雨、鶏肉、 しいたけ、ほうれん草、 オレンジ	・ふかし芋 (さつま芋)	17	水	軟飯 野菜煮 和え物 アーサのスープ 煮りんごスライス	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 冬瓜、キャベツ、 アーサ、えのき、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)		
2	火	ゆかり軟飯 手羽元の煮付け 和え物 なめこのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、小松菜、 キャベツ、にんじん、 なめこ、豆腐、 バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	18	木	軟飯 豆腐の煮つけ おひだし 鶏汁 オレンジ	米、豆腐、 ほうれん草、 にんじん、鶏肉、 大根、昆布、 オレンジ	・にゅうめん (そうめん、キャベツ、 にんじん)		
3	水	軟飯 ナベ〜ラーンナー 豆腐の煮付け じゃが芋のみそ汁 煮りんごスライス	米、へちま、 にんじん、豚肉、 豆腐、じゃが芋、 しめじ、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	19	金	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)		
4	木	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ トマトとレタスのスープ オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、コーン、 にんじん、トマト、 レタス、玉ねぎ、 鶏肉、オレンジ	・にゅうめん (そうめん、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん)	20	土	煮込みスパゲティ ブロッコリーサラダ 小松菜スープ オレンジ	スパゲティ、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 小松菜、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)		
5	金	軟飯 鶏肉の煮つけ 和え物 そうめん汁 すいか	米、鶏肉、 ほうれん草、 にんじん、そうめん、 しいたけ、玉ねぎ、 すいか	・青のりおじや (米、青のり)	22	月	軟飯 筑前煮 和え物 冬瓜のみそ汁 煮りんごスライス	米、鶏肉、里芋、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 きゅうり、白菜、 大根、わかめ、 りんご	・ふかし芋 (さつま芋)		
6	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	23	火	軟飯 豚肉の煮つけ 野菜炒め もずくのみそ汁 バナナ	米、豚肉、もやし、 にんじん、小松菜、 もずく、豆腐、バナナ	・青のりおじや (米、青のり)		
8	月	もずく丼(軟飯) スティック野菜 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 いんげん、大根、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	24	水	豚丼(軟飯) カリカリきゅうり 鶏汁 オレンジ	米、豚肉、もやし、 にんじん、切干大根、 小松菜、きゅうり、 鶏肉、大根、 しいたけ、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		
9	火	軟飯 魚の煮つけ 千切りイリチー チムシンジ オレンジ	米、白身魚、 切干大根、昆布、 にんじん、豚肉、 じゃが芋、大根、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	25	木	軟飯 魚の煮つけ にんじん炒め へちまのみそ汁 すいか	米、白身魚、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ツナ、 へちま、すいか	・ツナおじや (米、ツナ)		
10	水	軟飯 マ〜ク〜小 挽割納豆 島豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 小松菜、納豆、 豆腐、わかめ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	26	金	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、ブロッコリー、 コーン、鶏肉、 にんじん、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
11	木	煮込みうどん かぼちゃ煮 鶏ささみサラダ 煮りんごスライス	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、 ほうれん草、 にんじん、りんご	・ホ〜ル〜ン〜 (米、豚肉、 しいたけ、 にんじん、ひじき)	27	土	軟飯 鶏肉の煮つけ おひだし 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 ほうれん草、 にんじん、豆腐、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)		
12	金	軟飯 鶏肉の煮つけ 大根の和え物 ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、 切干大根、きゅうり、 ワンタン、豚肉、 にんじん、もやし、 小松菜、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	29	月	軟飯 魚の煮つけ いんげんソテー ABCスープ オレンジ	米、白身魚、 いんげん、にんじん、 コーン、トマト、 ABCマカロニ、 キャベツ、鶏肉、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)		
13	土	わかめうどん おひだし オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	30	火	沖縄そば ふかし芋 和え物 煮りんごスライス	沖縄そば、豚肉、 昆布、さつま芋、 ほうれん草、 にんじん、 りんご	・アーサおじや (米、しらす、 アーサ、にんじん)		
15	月	  海 の 日  				31	水	軟飯 レバーの煮つけ トマトの和え物 ゆし豆腐 バナナ	米、豚肉、トマト、 きゅうり、豆腐、 バナナ	・青のりおじや (米、青のり)	
16	火	中華丼(軟飯) さつま芋サラダ わかめスープ オレンジ	米、豚肉、にんじん、 玉ねぎ、白菜、 さつま芋、きゅうり、 わかめ、豆腐、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)							

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

7月 給食だより

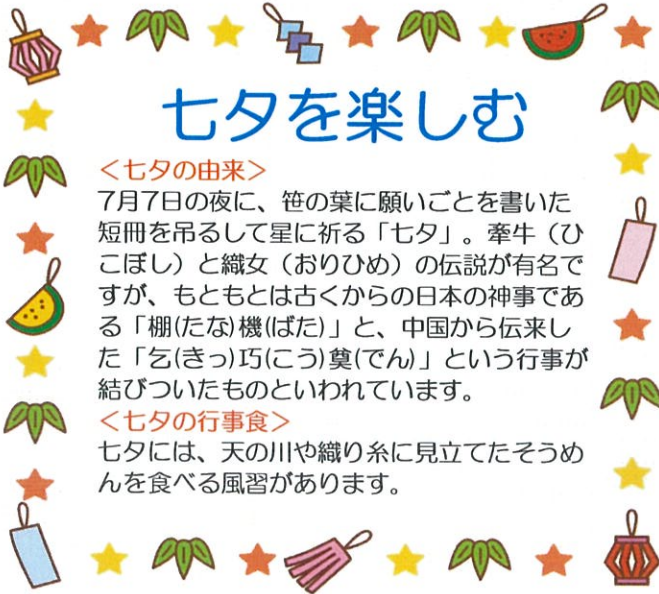


社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

＜県産品奨励月間＞

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。



七夕を楽しむ

＜七夕の由来＞

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

＜七夕の行事食＞

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

～ 食物アレルギーについて ～

先月、新潟県・三重県のこども園でアレルギーによる事故がありました。原材料の確認不足で、卵アレルギーの子が「エッグタルト」を、小麦アレルギーの子が「小麦粉入り米粉パン」を食べてアレルギー症状が出たそうです。

ペリー保育園もアレルギー対応を行っています。みんなと同じ給食・おやつを食べてもらえるよう、現在は原因物質を使用せず作っています。これからも安全・安心な給食が提供できるよう取り組んでいきたいと思ひます。

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。

本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児でもっとも多く発症します。

そのため、初めて食べる食材は給食では提供していません。まだ食べていない食材がある場合は、体調のよい時にご家庭で進めていただきたいと思います。



＜もずく丼＞

子供2人 大人2人

＜ごはんの量＞

うさぎ組～ぞう組：85g
ばんだ組～いるか組：110g

- ごはん…人数分
- 豚ひき肉…60g
- おろししょうが…2g
- 玉ねぎ…70g（1/4個）
- コーン（冷）…20g
- みりん…6g（小さじ1）
- 片栗粉…適量
- 塩抜きもずく…150g
- 酒…10g（小さじ2）
- にんじん…60g（中1/2本）
- ピーマン…30g（小1個）
- しょうゆ…9g（大さじ1/2）
- かつおだし汁…50ml
- 油…適量

【作り方】

- 1 にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、粗みじん切りにしておく
- 2 豚ひき肉に下味（酒・おろししょうが）をつけ炒め、かつおだし汁を入れる
- 3 野菜類を入れ、やわらかくなるまで煮る
- 4 3にもずくを入れ、味付けする
- 5 残りの調味料を入れ、片栗粉で少しとろみをつける
- 6 ごはんの上のせて完成です♪

※味付けは調整しながら、お好みの味をみつけてください。
※離乳食は、1/3の量の調味料で味付けしてください。



ほけんだより



令和6年7月

社福 ベリー保育園

看護師 賀数彩子



今年は天災が多い年だと感じます。日本一早い梅雨明けをした沖縄も、災害級の大雨にはびっくりでした。

梅雨明けした途端、夏の暑さが猛ダッシュしてきたようです。まだまだ体が暑さに慣れていないため、体温調整機能が未熟な子ども達は発熱したり、体調を崩したりしている様子があります。また、熱中症が発生しやすい時期は1番気温が高い8月ではなく、梅雨明け直後の今、特に注意が必要です。

近年注目されている「暑熱純化(しょねつじゅんか)」という「暑さに体を慣れさせること」が重要視されています。これには体内の水分量と塩分不足をいかに防ぐかがカギとなっており、無理な範囲でしっかりと「汗をかくこと」が大切です。体を動かすことで気分もスッキリしたり、汗をかいた後の冷えた麦茶やスイカは特別なものがありますね! しかし、冷たいものの食べすぎ・飲みすぎには要注意です!

初夏の夜空に広がる天の川は、今年は見られるでしょうか。みんなの願いが叶いますように。夏本番へ向け、できることから準備していきましょう。

おしらせ

前期歯科健診

7月2日(火曜日)

前期内科健診

7月3日(水曜日)

★七夕に何を願いますか?★

短冊に何のお願いごとを書きましたか? 私はやはり「健康第一」でしょうか。

さて、この「健康」ですが、何をもちて健康と呼ぶのでしょうか?

WHOは「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」と述べられています。

すべてが満たされた状態は難しいかと思いますが、それにプラスして「子どもの最善の利益」を私たち保育園職員は最優先に考えています。皆さんの願い事は何ですか?

気をつけたい 夏風邪

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2〜3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

<登園再開の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲み込んだり、食べたりするのを嫌がります。この時熱が出たりしますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかることがあります。

特徴

- ・口の中の発疹が痛むため、飲食を嫌がる
- ・手のひら、足の裏に発疹ができる

<登園再開の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら

いんどうけつまくねつ

咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、のど(咽頭)、目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族間でもタオルの共有はやめましょう。

特徴

- ・38〜40度の高い熱が数日続くことも。
- ・のどの痛み
- ・白目が充血し、まぶたがはれる、涙や目やニが出る。

<登園再開の目安>

熱や目の症状が治まった後、2日経過したら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち。おかゆやアイスクリーム、ゼリーなどロ当たり、のどごしのよいものを少しずつ摂ったり、脱水にならないよう、水分はこまめに摂るようにしましょう。

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。

解熱後 24 時間は様子見を

乳幼児は免疫獲得途中、体温調節機能が未熟という観点から、解熱後 24 時間はなるべくご家庭にて様子見をお願いします。また、前日38℃を超える発熱がない、24時間以内に解熱剤を使用しているなども併せて確認をお願いします。

水遊びが始まります

7月から子ども達が大好きな水遊びが始まります。園では、気象情報や子ども達の体調をしっかりと確認し、安全に行えるよう配慮しながら行っていきます。

水遊びは以外と体力を消耗するため、夜は早めに眠り、疲れを残さないようにしたり、体調のチェック、朝食をしっかりと食べて水遊びに備えるなどしましょう。

体調が悪い日などは、朝の受け入れ時に職員へと情報をお伝えください。

子ども達が安全に、安心して水遊びが楽しめるよう、ご協力を宜しくお願いします。

つめは短く切ってください！



爪が伸びていると、引っかかってケガをしたり、お友達を引っかいてしまったりと思わぬケガを招きます。また、爪の間に細菌やウイルスがたまりやすく、不潔になりがち。水遊びは肌を多く露出するため、湿疹や虫刺され、アトピー性皮膚炎などの皮膚トラブルを爪で引っかきやすく、傷になる可能性があるため、前日までに必ず爪のケアをしましょう。

CHECK

水遊びの日はここを確認しましょう！

※状況によっては水遊びに参加不可、または中止することもありますので予めご承知下さい。

- ☐ 平熱より体温が高い、または前日までに発熱はありませんか（解熱後 24 時間以上経っていますか）。
- ☐ 咳（ゼーゼー、息が荒い、呼吸がしにくそうなど）・鼻水（量・青っぱな）・目の充血・耳垂れ（中耳炎など）などの症状はありませんか。
- ☐ 下痢・腹痛はありませんか（24 時間以内に出ていませんか）。
- ☐ とびひ・水いぼ（ガーゼや絆創膏で覆える範囲）、虫刺され跡が傷になっているなど、皮膚疾患等はありませんか。
- ☐ 睡眠不足・食欲不振・疲労・不機嫌・感染症後、体調が悪そうなどはありませんか。
- ☐ 内服や貼り薬（気管支拡張テープなど）はありますか。
- ☐ しらみはありませんか（髪の毛は短く揃えていますか）。
- ☐ 爪は短く切っていますか
- ☐ 水遊び当日の朝は入浴をしましたか。
- ☐ 水遊びの可否はチェックしましたか（コドモンにて）。



子どもの体の 70% が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調整機能が十分に発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- ・汗をたくさんかいている
- ・のどが痛く、水分がとれない
- ・食欲がなく、水分をとれない
- ・嘔吐や下痢をしている

脱水になりやすい条件

- ・外出前や遊ぶ前から少しずつ水分をとる
- ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるため、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないため、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期脱水のサイン

- ・トイレに行く回数や、おしっこ量が少ない（おしっこの色が濃い）
- ・汗をかいていない
- ・唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインがみられたら

- ・経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつのませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られた時などに飲むものなので、日常の飲料として使用すると、塩分・糖分のとりすぎになるため注意しましょう。

脱水が進行すると

- ・顔色が悪い
- ・ボーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



乳幼児の食べ物の窒息事故を防ぐには

先月号に引き続き、5つのチェックを見ていきましょう。

②食べ物の調理法と口の機能がマッチしていない

成長と食事の形態はきちんと観察する必要があるということです。

ミルクから離乳食に移行するときに起こりがちなのが、すりおろした果物のトラブルです。赤ちゃんは母乳を吸う動き（吸てつ反射）を持って生まれてきます。「汁がおいしい」と思い、吸てつ反射で汁を飲んでいて、そのうち「かす（食物繊維）」が口の中に残ってしまいます。かすを処理する方法はまだ学習しておらず、歯がない月齢ではミルクを飲むように吸い込んでしまい、最悪、気道に入ってしまうのです。

また、よだれ（唾液）の量も少ない場合、ベビーせんべいなども食べにくい可能性があり、水分と共に、や、食事やおやつは加熱を追加したり、とろみをつけるなどで誤嚥を予防しましょう。

③観察者がいない

観察者がいないことは、保育園などの集団の場だけでなく、家庭においても起こりうる場面です。また、外出などでお友達同士での食事の場合も同様に、親同士話している間、子どもが静かになったなど目を向けたら、窒息していたケースもあります。

他にも、子どもは食べながら排泄することもあり、いきんで顔を赤くしていると思っていたら、実は窒息していたというケースもあり、最後まで目を離さないことが大切です。

次号は最後。④、⑤を掲載します

