



令和6年
8/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

暑中お見舞い申し上げます。本格的な夏となりました。熱中症警戒アラート発令中は「外出するな！日に当たるな！部屋は冷房し水分をこまめに」と言われ用心に越したことは無いと思いますが、汗をかき運動不足を解消しつつ抵抗力、体温調整力を今から鍛えておく必要がこの夏を乗り切る一番の方法であることをご理解ください。（汗腺は特に0歳から3歳幼児期に作られると言われています。）

7月は七夕夏祭りを楽しみました。子どもの健やかな成長を願った短冊が玄関を彩り、浴衣、甚平等の準備に感謝します。8月は水遊びなど楽しい行事も続きますが、感染症対策をしっかりと行いながら夏を満喫したいと考えています。沖縄の伝統文化・継承事業の一環として組踊「執心鐘入」の観劇会が国立劇場おきなわで行われました。難しい方言や内容に子ども心でも理解し、迫力満点の鬼女登場場面では大泣きする子どもには五感がしっかり育っていることを確認しました。今月も保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。



今月の目標

「冒 険」

夏ならではの遊びを通して身も心も開放する。

今月の歌と体操

体操：うみこいやまこい・準備体操陸上編

うた：うみ・富士の山

旧盆を楽しみましょう

旧盆とは何でしょうか？

ご仏壇があるご家庭では、旧盆のお供え物でいっぱいのことと思います。ご先祖の霊に手を合わせて、家族の健康と繁栄を心からお祈りしていることでしょう。沖縄では旧暦で行い、大綱挽などの行事もあるようです。どうぞ、子どもと一緒に旧盆を楽しみましょう。

プール開き（7月31日予定）

台風3号の影響を受け、一週間伸びた水遊びのはじめは、ペリーファームで収穫したバナナをお供えし、安全祈願したのち、水遊びを実施します。

8月の予定

スイミング教室（5日・19日・26日・28日）

体操教室（1日・8日・15日・22日）

リトミック（13日・27日）

2	金	発育測定
---	---	------

3	土	園内研修・安全点検日
---	---	------------

5～16		保育実習
------	--	------

7	水	水遊び・避難訓練
---	---	----------

11	金	山の日
----	---	-----

12	月	振替休日
----	---	------

16～18		旧盆
-------	--	----

20	火	キッズみまもり隊
----	---	----------

21	水	お別れ水遊び
----	---	--------

23	金	お弁当会
----	---	------

29	木	お誕生会（8月生まれ）
----	---	-------------

8月献立表

2024年

社会福祉法人 ペリー保育園
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	木	きびごはん、コーリンチー、 わかめの和え物、 白菜の中華スープ、パイン	食パン、米、きび、 片栗粉、三温糖、 油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐	パイン、はくさい、きゅうり、 白ねぎ、ジャム、わかめ、 しいたけ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	かむかむ昆布	
2	金	麦ごはん、ナポリタン、 カップ納豆、 じゃが芋のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、押麦、 かつおミックス、 グラニュー糖、三温糖、 オリーブ油	牛乳、納豆、厚揚げ、 豚肉、みそ、 チーズ、かつお節	へちま、りんご、にんじん、 しめじ、こまつな、葉ねぎ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	せんべい	
3	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	野菜ビスケット
5	月	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 タマナーチャンプルー、 厚揚げのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、雑穀、 油、片栗粉、三温糖、 ごま	牛乳、さば、厚揚げ、 小豆、みそ、 ツナ缶、かつお節	オレンジ、キャベツ、もやし、 しめじ、にんじん、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 ぜんざい	リッツ	
6	火	玄米ごはん、チヂミ、 パンパシ、 冬瓜の中華スープ、りんご	米、玄米、ごま油、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 ハム(卵不使用)、 しらす干し	りんご、とうがん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、 にんじん、えだまめ、こまつな、 しいたけ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	マリー	
7	水	麦ごはん、夏野菜カレー、 カットコーン、 レタスのスープ、黄桃缶	米、じゃが芋、 かつおミックス、 オリーブ油、押麦	牛乳、鶏肉	コーン、もも缶、レタス、なす、 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、バナナ、ピーマン	牛乳 バナナアイス	野菜ビスケット	
8	木	黒米ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 オクラの和え物、大根のみそ汁、 グレープフルーツ	米、食パン、 三温糖、黒米、 バナナマヨネーズ	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、かつお節、 油揚げ、ツナ缶	グレープフルーツ、だいこん、 きゅうり、トマト、オクラ、 葉ねぎ	牛乳 バナナトースト	小魚	
9	金	二色丼、南瓜サラダ、 ほうれん草のみそ汁、バナナ	米、三温糖、押麦、 バナナマヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 さけ、かつお節	バナナ、にんじん、かぼちゃ、 さやいんげん、ほうれんそう、 きゅうり、たまねぎ、ブルーベリー	牛乳 鮭おにぎり	ビスコ	
10	土	焼きそば、野菜のスープ、 オレンジ	焼きそばめん、 ごま油	豚肉	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、ピーマン、にんじん	麦茶 お菓子	せんべい	
12	月	山の日振替休日						
13	火	雑穀ごはん、豚肉の生姜炒め、 ほうれん草のおひたし、 もずくのみそ汁、オレンジ	じゃが芋、米、 雑穀、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、 ウイナ(卵不使用)、 みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 もずく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、コーン、葉ねぎ	牛乳 ジャムサンド	源氏パイ	
14	水	冷やし中華、ちくわ磯辺焼き、 小松菜スープ、バナナ	中華めん、米、 小麦粉、油、 三温糖、ごま	牛乳、ちくわ、 鶏肉、みそ	バナナ、きゅうり、コーン、 こまつな、にんじん、たまねぎ、 レモン、あおのり	牛乳 みそ焼き おにぎり	せんべい	
15	木	麦ごはん、豚肉のケチャップ焼き、 マカロニサラダ、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、小麦粉、 マカロニ、押麦、三温糖、 バナナマヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 ハム(卵不使用)、 かつお節	りんご、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、葉ねぎ	牛乳 野菜ブリッツ	リッツ	
16	金	きびごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 ブロッコリーソテー、 コーンポタージュ、グレープフルーツ	米、きび、 ミニたいやき(卵不使用)	白身魚、 ウイナ(卵不使用)、 牛乳、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、パプリカ、 コーン、トマト	牛乳 ミニたいやき	ビスコ	
17	土	チャーハン、 野菜のスープ、オレンジ	米、油	ツナ缶	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、コーン、グリーンピース	麦茶 お菓子	マリー	
19	月	きびごはん、酢鶏、 あお豆サラダ、 わかめの中華スープ、グレープフルーツ	米、きび、三温糖、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、りんご、もも缶、 みかん缶、えだまめ、パイン缶、 にんじん、 たけのこ、しいたけ、 白ねぎ、えのきだけ、ピーマン、わかめ	牛乳 フルーツソテー	野菜ビスケット	
20	火	玄米ごはん、レバーのカレー焼き、 きんぴられんこん、 白菜のみそ汁、バナナ	米、食パン、玄米、 油、片栗粉、バター、 三温糖、ごま	牛乳、みそ、豚肉、 チーズ、かつお節、 しらす干し	バナナ、れんこん、はくさい、 にんじん、しめじ、サニーレタス	牛乳 しらすチーズトースト	かむかむ昆布	
21	水	ガバオライス、パパイアサラダ、 フチフチスープ、オレンジ	米、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 小豆、鶏肉	オレンジ、パパイア、たまねぎ、 キャベツパプリカ、きゅうり、 にんじん、しめじ、ピーマン、レモン	牛乳 水ようかん	源氏パイ	
22	木	麦ごはん、さばのごまみそ焼き、 大根の甘酢和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、りんご	米、小麦粉、三温糖、 押麦、油、 グラニュー糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、 豆腐、みそ、かつお節	りんご、だいこん、きゅうり、 サニーレタス、レモン、わかめ	牛乳 サニーレタスケーキ	せんべい	
23	金	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 コーンポタージュ (小麦粉、バナナマヨネーズ、 グレープフルーツ、コーン)	リッツ
24	土	豚丼、ふのみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 麩、油、三温糖	豚肉、みそ、 かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、わかめ	麦茶 お菓子	マリー	
26	月	雑穀ごはん、松風焼き、 ひじきの炒め、 なめこのみそ汁、オレンジ	米、かつおミックス、 しらたき、雑穀、 片栗粉、バナナ粉、三温糖	牛乳、鶏肉、小豆、 豚肉、豆腐、みそ、 ちくわ、かつお節	オレンジ、なめこ、たまねぎ、 さやいんげん、にんじん、 ひじき、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 小倉蒸しパン	ビスコ	
27	火	肉野菜そば、きびなごのから揚げ、 ゆかり和え、パイン	沖縄そば、米、油、 片栗粉、小麦粉、 ごま、三温糖	牛乳、きびなご、豚肉	パイン、きゅうり、キャベツ、 にんじん、きくらげ	牛乳 肉巻きおにぎり	野菜ビスケット	
28	水	玄米ごはん、バーベキュー、 シーザーサラダ、 トマトスープ、りんご	米、玄米、三温糖、 バナナマヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ベーコン(卵不使用)、 チーズ	ぶどうジュース、りんご、トマト、 キャベツ、ほうれんそう、レモン、 たまねぎ、コーン、きゅうり、サニーレタス	牛乳 ぶどうゼリー リッツ	小魚	
29	木	＜誕生会＞黒米ごはん、 鮭の照焼き、 コープイリチー、 中身汁、グレープフルーツ	米、こんにゃく、 豆乳、 ウイナ(卵不使用)、 黒米、三温糖	さけ、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、 だいこん、 サニーレタス、 しいたけ、切り干しだいこん	りんごジュース 豆乳パウンドケーキ	マリー	
30	金	麦ごはん、マーボー豆腐、 パンサンスー、 チンゲン菜スープ、バナナ	米、食パン、押麦、 はるさめ、三温糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、チーズ、大豆、 ハム(卵不使用)、みそ	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、にら、ピーマン、しいたけ	牛乳 カレートースト	せんべい	
31	土	わかめうどん、 ふかし芋、オレンジ	うどん、さつま芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	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。



8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			
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		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			
1	木	軟飯 鶏肉の煮つけ スティックきゅうり 白菜のスープ オレンジ		米、鶏肉、きゅうり、 白菜、豆腐、 しいたけ、オレンジ		・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	17	土	リゾット 野菜のスープ オレンジ		米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ｺｰﾝ、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、 オレンジ	・鮭おじや (米、鮭)	
2	金	軟飯 ﾅﾍﾞｰﾚｰｽﾞｰ 挽割納豆 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、 納豆、じゃが芋、 しめじ、りんご		・小松菜おじや (米、小松菜)	19	月	軟飯 酢鶏 和え物 わかめスープ オレンジ		米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ﾋｰﾏﾝ、ｷｬﾌﾞﾁ、 わかめ、えのき、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
3	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)	20	火	軟飯 ﾚﾊﾞｰの煮つけ ﾌﾛｯｺﾘｰ炒め 白菜のみそ汁 バナナ		米、豚肉、 ﾌﾛｯｺﾘｰ、 にんじん、白菜、 しめじ、ﾊﾞﾅﾅ	・しらすおじや (米、しらす)	
5	月	軟飯 魚の煮つけ ﾀﾏﾅｰﾁｬﾝﾌﾞﾙｰ ほうれん草のみそ汁 オレンジ		米、白身魚、 ｷｬﾌﾞﾁ、にんじん、 もやし、ツナ、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)	21	水	そぼろ丼(軟飯) スティック野菜 野菜スープ オレンジ		米、豚肉、ﾋｰﾏﾝ、 玉ねぎ、しめじ、 きゅうり、にんじん、 ｷｬﾌﾞﾁ、鶏肉、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
6	火	軟飯 チンジャオロースー パンパンジー 冬瓜のスープ 煮りんご		米、豚肉、ﾋｰﾏﾝ、 玉ねぎ、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 冬瓜、しいたけ、 小松菜、りんご		・しらすおじや (米、しらす)	22	木	軟飯 魚の煮つけ 大根和え 絹ごし豆腐のみそ汁 煮りんご		米、白身魚、大根、 きゅうり、豆腐、 わかめ、りんご	・青のりおじや (米、青のり)	
7	水	軟飯 野菜煮 ｺｰﾝ ﾚｰｽﾞのスｰﾌﾟ オレンジ		米、鶏肉、じゃが芋、 玉ねぎ、にんじん、 なす、かぼちゃ、 ﾋｰﾏﾝ、ｺｰﾝ、ﾚｰｽﾞ、 えのき、オレンジ		・青のりおじや (米、青のり)	23	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、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
8	木	軟飯 鳥豆腐の肉みそかけ オクラの和え物 大根のみそ汁 オレンジ		米、豆腐、 豚肉おくら、 トマト、きゅうり、 大根、オレンジ		・ツナおじや (米、ツナ)	24	土	豚丼(軟飯) ほうれん草のみそ汁 オレンジ		米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ、 ほうれん草、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
9	金	二色丼(軟飯) かぼちゃサラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ		米、鶏肉、にんじん、 いんげん、かぼちゃ、 きゅうり、 ほうれん草、玉ねぎ、 ﾊﾞﾅﾅ		・鮭おじや (米、鮭)	26	月	軟飯 松風焼き ひじき炒め なめこのみそ汁 オレンジ		米、豚肉、鶏肉、 豆腐、玉ねぎ、 ひじき、にんじん、 いんげん、なめこ、 豆腐、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
10	土	煮込みうどん オレンジ		うどん、豚肉、 ｷｬﾌﾞﾁ、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ		・鶏おじや (米、鶏肉)	27	火	肉野菜そば かぼちゃ煮 ゆかり和え オレンジ		沖縄そば、豚肉、 ｷｬﾌﾞﾁ、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
12	月	山の日振替休日						28	水	軟飯 鶏肉の煮つけ ｸﾞﾗﾅﾄﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮りんご		米、鶏肉、ｷｬﾌﾞﾁ、 ほうれん草、 きゅうり、トマト、 玉ねぎ、りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
13	火	軟飯 豚肉野菜炒め おひたし もすくのみそ汁 オレンジ		米、豚肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、もすく、 豆腐、オレンジ		・マッシュポテト (じゃが芋、青のり)	29	木	軟飯 鮭の煮つけ ｸｰﾌﾞｲﾘﾁｰ ほうれん草のみそ汁 オレンジ		米、鮭、昆布、 大根、ほうれん草、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
14	水	煮込みうどん かぼちゃ煮 スティックきゅうり バナナ		うどん、鶏肉、 にんじん、 ほうれん草、 かぼちゃ、きゅうり、 ﾊﾞﾅﾅ		・おかかおじや (米、かつお節)	30	金	軟飯 マーボー豆腐 パンサンサー チンゲン菜スープ バナナ		米、豆腐、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、春雨、 きゅうり、 チンゲン菜、鶏肉、 ﾊﾞﾅﾅ	・にんじんおじや (米、にんじん)	
15	木	軟飯 豚肉の煮つけ マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 煮りんご		米、豚肉、マカロニ、 きゅうり、ｺｰﾝ、 さつま芋、玉ねぎ、 りんご		・にんじんおじや (米、にんじん)	31	土	わかめうどん ふかし芋 オレンジ		うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、 さつま芋、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
16	金	軟飯 魚の煮つけ ﾌﾛｯｺﾘｰｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ オレンジ		米、白身魚、 ﾌﾛｯｺﾘｰ、 ﾋｰﾏﾝ、ｺｰﾝ、 玉ねぎ、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。

2024年

8月 給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていますか？この時期は、食欲が低下し栄養が不足したり、大量の汗で体の水分やビタミン・ミネラルが失われます。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

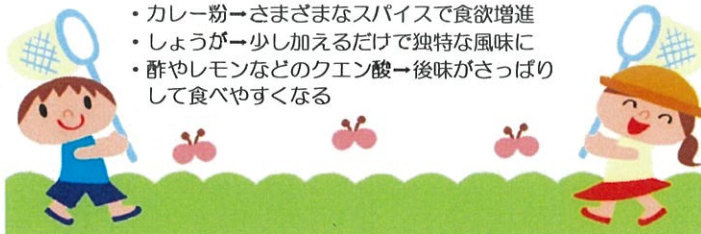


夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・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
- ・しょうが→少し加えるだけで独特な風味に
- ・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

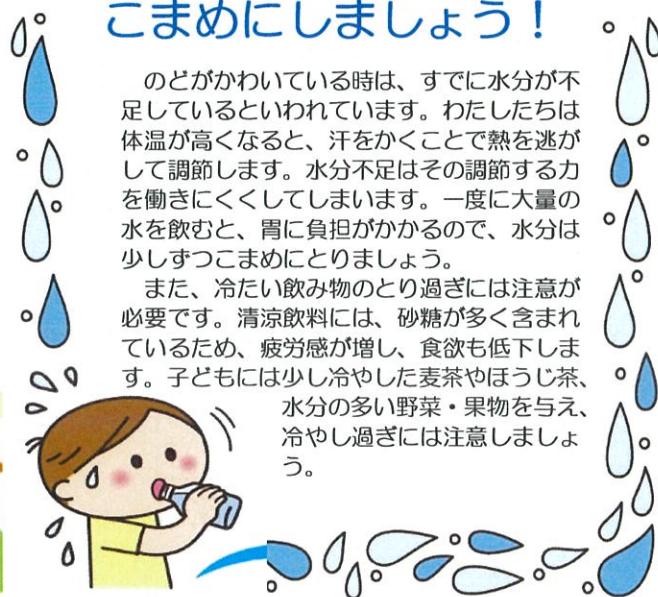


水分補給はこまめにしましょう！

のどがかわく前に

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。一度に大量の水を飲むと、胃に負担がかかるので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

また、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い野菜・果物を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



★ ☆ ★ 夏野菜を食べよう ★ ☆ ★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

<トマト>

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。また、赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用があるので、病気の予防や疲労回復に効果的です。



<おくら>

独特のぬめり成分ペクチンは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えてくれます。ビタミンやカルシウムなどのミネラルも豊富です。角おくらよりも、丸おくらの方が軟らかく、子どもが食べやすいです。



<きゅうり>

身体にこもった熱を取り除き、体を冷やす効果があります。約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多い食品で、余分なナトリウムを排出する利尿作用があります。



<ゴーヤー>

疲労回復に効果があるビタミンCを多く含み、夏バテ予防の食材の一つです。また、ゴーヤーの苦味成分トリテルペンには食欲を増進させる作用があります。



<カチュンバル> 子供2人、大人2人分

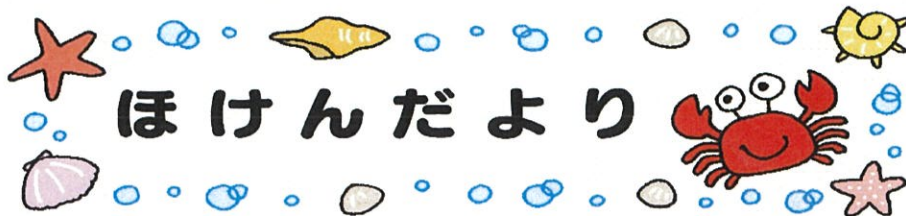
- ・トマト…大1個(約150g)
- ・きゅうり…1本(約100g)
- ・レモン果汁…小さじ1+1/2(7.2g)
- ・オリーブ油…小さじ1弱(3.6g)
- ・グラニュー糖…小さじ1+1/2(6g)
- ・塩…ひとつまみ(1g未満)



※夏野菜を使用した、子供たちに人気のあるインドのサラダです。
本場タイでは、クミン・コリアンダー・チリペッパーなどのスパイスを使いますが、保育園では子どもでも食べられるようにアレンジしています。

【作り方】

- 1 トマトは湯むき後、角切り。
- 2 きゅうりは、皮をところどころむき、輪切り1/4。
※一度、サッとボイルすると食べやすくなります。
- 3 レモン果汁・オリーブ油・グラニュー糖・塩をよく混ぜ合わせる
- 4 1、2、3を合わせ、冷蔵庫で冷やしたら完成です。



7月22日の大暑を過ぎ、8月に入ると、二十四節季では「立秋」となります。暦上では秋となりますが、まだまだ暑さが続きそうです。今年は、チベット高気圧と太平洋高気圧が重なり、より暑さを引き寄せているようです。また、これから台風シーズンがやってきます。暑さだけでなく、気圧の変動にも子ども達は敏感に反応し、体調を崩してしまうこともありますのでご注意ください。

さて、熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。特に、子どもは大人よりも体重に対する体表面積が大きく、外環境の影響を受けやすい、発汗速度が大人よりも遅い、暑熱順化にも時間がかかる、脱水の影響も受けやすい、睡眠不足や不十分な休息、水分補給状況などの要因により熱中症をおこしてしまうこともあるとされています。大切なのは「十分な休息」「活動時間」「暑さに負けない体づくり」「水分補給方法」です。



内科健診結果 (金城博幸先生)

皮膚炎 (5人) アトピー性皮膚炎 (6人)
鼻血 (1人) 痩せ (1人) 喘鳴 (1人)
呼吸音異常 (喘鳴) (1人) 鼻汁 (1人)
扁桃炎 (1人) 風邪 (1人)

今回は、以上の項目で所見がありました。特に皮膚トラブルが多い傾向です。スキンケアを大切にしましょう。

病院受診や治療完了、経過の報告などは担任の先生へお知らせください。

健診結果



歯科健診結果 (高良麻呂先生)

6人が虫歯になっていました。

今回は、1人当たりの虫歯の本数が多い傾向がありました。

乳歯は抜けるから大丈夫と思っていませんか？大人の歯に生え変わる時にも大きく影響してきますので、乳歯のうちから大切にしていきましょう！ フロス、仕上げみがき大事です！

虫歯の早期治療をおすすめします。治療完了後は速やかに担任の先生へお知らせ下さい。

アトピー性 皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、乳幼児の顔や胸のところにかゆみを伴った湿疹が見られ、その後、全身に広がります (特に、皮膚同士が接触する肘の内側、ひざ裏にかゆみや湿疹が強く出ることがあります)。良くなったり、悪くなったりを繰り返すのが特徴です。

原因は、①アレルギー性の体質 (アトピー要因) があること、②皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく、刺激に弱い皮膚であることとされています。

肌を守るポイントは3つ！

Point1

スキンケア

皮膚の汚れを優しく取り除き、清潔にしましょう。ボディソープの種類を見直してみることも大切です。

子どもは皮脂が少なく、乾燥しがち。保湿剤で皮膚のうるおいとバリア機能を守りましょう。



Point2

刺激を取り除く

掃除や換気は、身の回りのほこりやカビなどはアレルギー (アレルギーの原因) となるものや炎症を悪化させるものを取り除きますのでこまめに行いましょう。

また、乾燥肌は、そのままにしておくと刺激に対してさらに敏感になり、かゆみが増したり、湿疹などのトラブルが起こりやすくなります。



Point3

塗り薬による治療

炎症がひどいときには、ステロイドの塗り薬を使うことがほとんどです。

ステロイドの種類によって、太陽光を浴びると皮膚が焼けたような状態や黒ずんだりすることもありますので、医師とご相談の上、正しく使用しましょう。



汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、子どもも大人もほぼ同じ数だけ全身にあります。

しかし、「能動汗腺（実際に活動している汗腺のこと）」の数は成長とともに増え、**3歳頃までに発汗機能が完成**すると言われています。

「汗をかくこと」の一番大きな目的は、『**体温調節**』です。

暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部というセンサーが感知して、全身の汗腺に「汗をかきなさい」と指令を出します。

汗をかくと、その水分が蒸発するときに皮膚の表面から熱を奪って、体温を下げることができます。体温が下がると、脳からの指令は止まります。

つまり、暑い時に上手に汗をかかないと、体温が上昇したまま（発熱状態）になってしまい、体調をくずしがちに。

適度な汗は皮膚を保湿する作用もあり、皮膚を守ってくれる役割があるとされています。

体温調節機能の成熟のためには、汗腺機能が完成するまでのこの時期（特に0～3歳）に、**外遊びや運動などをして汗を流す習慣**を身につけることが大切です。

☆大量の汗をかいたままにしておくと、汗の通り道（汗管）が詰まってしまい、皮膚の炎症が起こして「あせも」が生じます。

こまめに汗を拭き、シャワーや水遊びなどで汗や汚れを除きましょう。

☆汗をかくと、水分とともに、塩分も失われています。子どもは、大人よりも必要な水分比率が高いため、遊び前・中・後、シャワー後、睡眠前、起床後などもこまめに水分をとりましょう。

水分補給には、水や麦茶、経口補水液などをうまく利用しましょう。（塩分と糖分の取りすぎには十分に注意しましょう）



子どもはなぜアンパンマンにハマる？



「ぼく、アンパンマン！」でおなじみ正義のヒーロー。子ども達に愛される理由は何でしょうか？

<アンパンマン誕生のストーリー>

ある日、パン工場でジャムおじさんがあんぱんを作っていたところ、空から「いのちの星」が降ってきてあんぱんに宿りました。そこで誕生したのが「アンパンマン」。

その後、困った人にあんぱんを渡した時に「ありがとう」と言われたことが忘れられず、空腹で困っている人がいたら自分の顔であるあんぱんを分け与え笑顔を増やしていきました。

アンパンマンに夢中になる年齢は**約1歳～2歳半頃**

ストーリーが分かりやすく、**自我の芽生えや自尊心、道徳心が生まれる時期にハマる。**

他キャラクターも基本は食べ物。食べ物の宿敵は菌であることから敵は「バイキンマン」。

形を認識する「脳内ニューロン」の中で、丸い形を認識するニューロンが最初に発達するため、アンパンマンが人気となる訳です！

顔のつくりが単純で分かりやすい。

パンやおにぎりなど、身近なもので構成されているため、親しみやすい

この時期の視力は0.1～0.5程度と考えられ、**輪郭が丸いものやはっきりとした色使いのものに強い関心**を示しやすい。



乳幼児の食べ物の窒息事故を防ぐには



先々月号から続き、最後のチェック項目です。

④救命方法が思い浮かばない

小さな子どもの場合、近くで見ていた大人が窒息などに気付いた時に、素早く口の中に手を入れ、食べ物をかき出したり、背部を叩いたりして冷静に対処すれば、高齢者のおせと違って救命できます（電池などを食べてしまった場合には気道に入っていないとしても速やかに病院へ行きましょう。）

気管の直径は成人男性で1cm、乳幼児は3～5mm。入り込んでしまうと取れませんが、のどまで距離が短いため、早急な対応が必要です。

1歳未満の乳児では、胸部突き上げ法、背部叩打法を数回ずつ交互に、1歳以上の幼児では、プラスして腹部突き上げ法（ハイムリック法）で対応しましょう。



こうだ
背部叩打法



胸部突き上げ法



ハイムリック法

⑤本人のキャラクター（小学生の学童期）

本人のキャラクターは、小学生の「早食い」「大食い」をしてしまう「お調子者」が起こしがちな事故を示しています。お調子者のため、周囲も笑ってしまい、深刻な状況に気づきにくい事が多いです。

毎年、窒息事故のニュースが流れるたびに心が痛い思いです。

何かを口に入れる時は、どこであって安全に食べられるよう子ども自身に教えなければなりません。

