



# 給食だより

2023年7月  
ひよし保育園

プランターで栽培している夏野菜の収穫が始まっています。自分たちで育てた野菜の味は格別なようで、これからの収穫も楽しみにしている子どもたちです。

7日七夕の給食では、天の川をイメージした七夕スープ、おやつには天の川ゼリーを食べます。27日夏まつりごっこの給食は、ちょっと特別な縁日風のメニューです。夏まつりの雰囲気、給食でも楽しみたいと思います。梅雨の合間の晴れ間は蒸し暑く、体調も崩しやすくなりますので、こまめな水分補給と、食事はしっかりとっていけるといいですね。

## 今月の地場野菜（国分寺産）



じゃがいも・とうもろこし・きゅうりが入荷予定です。



## 今月の野菜平均使用量

|  | 3才以上幼児<br>（目標使用量） | 3才未満乳児<br>（目標使用量） |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 緑黄色野菜                                                                               | 51.5g（40g）        | 41.8g（30g）        |
| 淡色野菜                                                                                | 72.5g（50g）        | 58.8g（40g）        |

## 献立紹介

### \* 短冊サラダ

7月7日、七夕の給食で食べます。  
野菜を短冊切りにした和えもので、  
ごま油の風味が食欲をそそる一品です。



～材料～（大人2人・子ども2人）

|      |        |
|------|--------|
| だいこん | 120g   |
| にんじん | 60g    |
| きゅうり | 60g    |
| ごま油  | 小さじ2   |
| 酢    | 小さじ2   |
| 砂糖   | 小さじ1   |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |

～作り方～

- ①野菜はそれぞれ1cm×2cm幅の短冊切りにし、下ゆでしてザルにとっておく。
- ②調味料を全てあわせ、ひと煮たちさせる。
- ③ボウルに①と②を混ぜ合わせて味をなじませる。

# 砂糖のといすぎ注意報！！

## 熱中症予防には

# 水かお茶(麦茶)をこまめに！食事はしっかりと！

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g程度ですが、ジュースやスポーツドリンクなど清涼飲料水のペットボトル飲料(500ml)には約50～70gの砂糖(角砂糖にすると約10～14個分)が含まれています。糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。砂糖を一度にとり過ぎると、ミネラルのバランスが崩れて血糖の代謝異常により、だるい、のどが渇く、イライラする、などの弊害がおきることがあります。

まずは、朝・昼・夕の食事に含まれる栄養や水分をしっかりと取ることが大切です。また、発汗により失われる塩分は食事です分に補うことができます。こまめな水分補給と食事で、熱中症を予防しましょう。



## 鮮度がポイント！

## 栄養豊富なとうもろこし



主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

保育園でも、今月は給食やおやつで食べます。

とうもろこしの皮むきを子どもたちに手伝ってもらい、旬の食材に触れていきたいと思います。



# ほけんだより

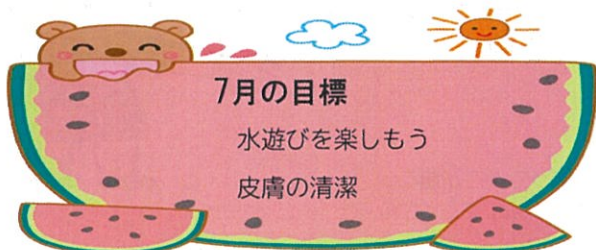
2023年7月  
ひよし保育園



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気良ければ、毎日プール!の子どもたち。

子どもたちの楽しみのプールについても、夏の感染予防や熱中症等を配慮していかなければなりません。少しでも子どもたちが、楽しめるよう園でも工夫をしながら、対応していきます。

高温多湿で、子どもたちも気づかないうちに、疲れてしまっている場合があります。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆっくりと過ごせるようにご配慮下さい。



## 7月の予定

- 3日(月) 身体測定(幼児)
- 4日(火) 身体測定(1歳児)
- 5日(水) 身体測定(0歳児)
- 6日(金) 身体測定(1歳児)
- 21日(金) 園医健診(0~2歳児)

## 夏に気を付けたい夏風邪

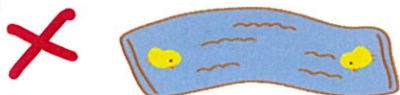


ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



### -咽頭結膜炎(プール熱)

その名の通り、喉(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



#### 特徴

- 38~40度の高熱が数日間続くことも
- のどが痛む
- 白目が充血(赤くなる)し、眼が腫れる、涙や目やにが出る

#### 【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



### ヘルパンギーナ

突然の高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれが出来、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、喉に白っぽい水ぶくれが出来る
- 高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、普段の食事がと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出来、痛みのために飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足裏に赤っぽい水ぶくれが出来て痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 特徴

- 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- 手の平や足裏にポツポツが出来る

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が始まり、普段の食事がとれるようになったら



### お家で休む時は……

#### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中や喉に痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち、口当たり、のど越しの良いものを少しずつ取らせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 回復するまで

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



# 夏の肌トラブル

## 蚊

に刺されたとき

本人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、その後早く治ります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。掻き壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

- ① 刺されたところを水で洗い流します。



- ② 痒み止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などをあてたりして、痒みをやわらげます。



## あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗を掻きやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、痒くなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗を拭きとりましょう。



予防は

汗をよく吸い取る面の肌着やシャツを着せましょう。

## とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿疹(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどく痒いため、掻いた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿疹が広がります。



ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。掻き壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならない時は、抗菌薬の内服をします。



### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- 痒みを和らげるように冷やす、痒み止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科・皮膚科を受診



### 保健指導をしました。



歯磨き指導をしました。

6/7(水)5歳児・6/8(木)4歳児  
歯の模型を使い、歯ブラシの持ち方、磨き方、虫歯の話をした後、上の前歯2本をピンクの染め液を使い染め出しをして、スタンドミラーを見て染め液をお落とししました。子どもたち一人一人上手に磨けていました。



6/12(月)5歳児がプラーベートゾーンの話とラップタオルの巻き方をやりました。男の子と女の子の体で大事なところは水着で隠れている。大事なところは、触らない、のぞかない。ということ子どもたちに話しました。



### 6月の感染症情報

- 突発性発疹 3名
  - ヘルパンギーナ 2名
  - アデノウイルス 1名
  - ウィルス性下痢 10名
  - 溶連菌感染症 1名
  - おたふくかぜ 1名
  - 発熱 49名
- 発熱と咳・鼻水でお休みするお子さんが多かったです。また、乳児クラス(特に0歳児)で下痢がはまりました。