



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

雨の降る日が続き、子ども達は「水遊び今日はできるかな？」とうずうずしているようです。暑さで疲れが溜まりやすい季節です。「早寝、早起」「1日3食」など規則正しい生活を心がけて夏ならではの遊びを元気いっぱい楽しんでいきましょう。



今月の予定

- 2日(火) 身体測定
- 3日(水) 身体測定
- 19日(金) 避難訓練
(水遊び中の火災)
- 24日(水) 誕生会
- 25日(木) 交通安全教室
(きりん・ぞう組対象)

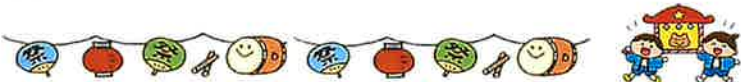
9月の予定

- 1日(木) 身体測定
- 2日(金) 身体測定
- 9日(金) 避難訓練(地震・火災)
- 14日(水) 誕生会
- 29日(木) ピクニック
(うさぎ、ぱんだ、きりん、ぞう)

～夏祭り(7/14・15)～

きりん組、ぞう組が作ってくれた屋台では本物のようなトウモロコシ・かき氷・フルーツ飴にお客さんは大興奮!「いらっしゃいませ」「どれにしますか?」と祭りの出店の雰囲気元気いっぱい盛り上げてくれました。

※動画の掲載期間は8/1(月)18:00～8/16(火)12:00までです。個人情報保護の観点からURLの転送はご遠慮いただき、届いた端末でご覧ください。



- ・在庫が残っている為、今月のウエットティッシュの回収はありませんのでお願いします。(次月よりまたお願いします。)
- ・水遊びチェック表は天候に関わらず、登園する日は毎日記入してください。
- ・休み中に新型コロナウイルスに罹患、濃厚接触者になった、PCR 検査を受ける等がありましたらその都度園までご連絡ください。
- ・休み中に病気や怪我などがありましたら休み明けの登園時に詳しく保育士にお伝えください。
- ・はいちースにて送信したメールの確認が取れましたら既読にさせていただきますようお願いいたします。(アンケート形式のメールの場合は返信もお願いします。)
- ・8月の地域清掃日は20日(土)8:30～となります。詳細は後日メールで送信させていただきますのでご確認をお願いします。

<交通安全教室>

8/25(木)仙台ひと・まち交流財団 交通安全指導課の方より交通ルールについて学びます。交通ルールを守り、安全に園外での活動ができるようにします。



8月生まれのお友達



♪ 今月のうた

- ・手のひらを太陽に
- ・おぼけなんてないさ
- ・ほくのミックスジュース

☆おめでとうございます☆



8がつ

ほけんだより



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

じめじめとした暑さが続いていますね。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので休憩や水分補給をこまめにとって健康に過ごせるようにしましょう。暑いと体力が落ち、食欲が湧かないこともあります。暑さに負けない体づくりをするためにも規則正しく生活しましょう。



汗をかこう！



汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。

☆クーラーの上手な使い方☆



- ①外気と室温の差は5℃以内
- ②クーラーの風に直接当たらない
- ③寝るときはタイマーを使う(寝入りばな30分～2時間だけ涼しく)

熱中症の対処法

厳しい夏の暑さで怖いのが熱中症。かからないように対策をするとともに対処法も知り、いざというときに備えましょう！

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ！

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪い
- ・呼びかけに反応しない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。



8月給食だよ!



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA



エダマメや
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

夏場回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など



甘みのないも
のがお勧め



夏バテ解消! スタミナメニュー トマト入り オムレツ



- (4人分)
- ・卵 …4個
 - ・豚ひき肉 …100g
 - ・油 …大1
 - ・バター …10g
 - ・じゃがいも …1個
 - ・玉ねぎ …1個
 - ・コンソメ …小1

1. ジャがいも、玉ねぎ、トマトを1cm角に切る。
ジャがいもは耐熱容器に入れ、電子レンジで600W1分間加熱する。
2. フライパンに油をひき、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎを加え、炒める。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、トマト、コンソメを加えて混ぜ、卵液を作る。
4. 2のフライパンにバター、3の卵液を加え、半熱になるまでかき混ぜ、蓋をする。
底側が固まったら、上下を返し、蓋をとって焼き上げ、完成!



8月の給食で
提供予定です!



らいおん組 トマトを収穫しました!

子どもたちが毎日水やりを行い、大切に育ててきたトマトが真っ赤に実ったのでみんなでトマトの収穫を行いました♪子どもたちが収穫したトマトは給食室で殺菌消毒をした後、給食で提供し、子どもたちから「甘くておいしい!」「一番最初に食べた!」等と様々な声がありました。子どもたち自身が毎日水やりを行い、一生懸命育てたトマトを収穫し、食べる楽しさ、喜びを感じられたと思います。子どもたちは毎日、野菜の成長を見て「真っ赤になったよ!」「白いお花が咲いていたよ!」と野菜の成長の変化を伝えてくれています。是非ご家庭でも育てている野菜の話をしてみて頂けたらと思います。





青のりポテト

レシピ

・じゃがいも・・・中1個(約150g)

★ { ・コンソメ(粉末)・・・小さじ1/2

・食塩・・・0.2g

・青のり・・・0.2g

①じゃがいもの皮をむき、1口大に乱切りにする。

②①のじゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。

③②と★を混ぜ合わせて完成!

6月の午後おやつで子どもたちにと
ても好評でした♪

ミニピザ

レシピ

★ { ・餃子の皮・・・8枚

・ケチャップ・・・8g

・コーン・・・15g

・ベーコン・・・2枚

・チーズ・・・20g

①ベーコンは短冊に切る。

②餃子の皮片面にケチャップを薄くのぼし、★をトッピングする。

③フライパンに油をしき、②をフライパンに並べ、蓋をし、中火で約3分加熱し、火が通ったら完成!

ツナやハム、ピーマンを使っても
美味しいです♪





8月の献立(以上児)



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	1 ごはん 鶏肉のてり焼き 大豆とひじきの煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	2 ごはん さけの塩焼き ほうれんそうの磯部和え わかめと油揚げの味噌汁 バナナ	3 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめのすまし汁 りんご	4 ごはん 豚肉のケチャップ和え ポテトサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	5 ごはん サバの照り焼き 三色和え なめこ汁 バナナ	6 ごはん ドライカレー コーンときゅうりのサラダ コンソメスープ
PMおやつ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 チーズ入りじゃがいももち	牛乳 ミニピザ	牛乳 枝豆おにぎり	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 ジャムサンド
昼食	8 ごはん トマト入りオムレツ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	9 ごはん ぶりの竜田揚げ風 ほうれん草のお浸し わかめと麩のみそ汁 バナナ	10 カレーライス ごぼうサラダ コロコロチーズ オレンジ	11 山の日	12 ごはん 鮭の胡麻焼き ほうれん草と人参の納豆和え なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	13 焼うどん コロコロチーズ わかめのすまし汁
PMおやつ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ぶどうゼリー		牛乳 シュガートースト	牛乳 ゼリー
昼食	15 ごはん 鶏肉のてり焼き 大豆とひじきの煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	16 ごはん さけの塩焼き ほうれんそうの磯部和え わかめ油揚げの味噌汁 バナナ	17 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめのすまし汁 りんご	18 ごはん 豚肉のケチャップ和え ポテトサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	19 ごはん サバの照り焼き 三色和え なめこ汁 バナナ	20 ごはん ドライカレー コーンときゅうりのサラダ コンソメスープ
PMおやつ	牛乳 いちごヨーグルト	牛乳 チーズ入りじゃがいももち	牛乳 ミニピザ	牛乳 枝豆おにぎり	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 ジャムサンド
昼食	22 ごはん トマト入りオムレツ マカロニサラダ 人参と豆腐の味噌汁 りんご	23 ごはん ぶりの竜田揚げ風 ほうれん草のお浸し わかめと麩のみそ汁 バナナ	24 〈お誕生会メニュー〉 ごはん ハンバーグ ポテトサラダ わかめの味噌汁 バナナ	25 カレーライス ごぼうサラダ コロコロチーズ オレンジ	26 ごはん 鮭の胡麻焼き ほうれん草と人参の納豆和え なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	27 焼うどん コロコロチーズ わかめのすまし汁
PMおやつ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 シュガートースト	牛乳 いちごヨーグルト
昼食	29 ごはん 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 根菜の味噌汁 りんご	30 そぼろと卵の2色丼 小松菜のおかか和え わかめと油揚げの味噌汁 バナナ	31 ごはん タンダーチキン ツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ			
PMおやつ	牛乳 バルミエ	牛乳 青のりポテト	牛乳 しらすおにぎり			

※メニューが変更になる場合がございます。
※8/24はお誕生会メニューとなっております。