



はまっこだより



ごあいさつ

夏本番の季節となり、暑さが厳しい毎日が続いています。子どもたちは汗をびしょりかきながら、園庭マラソンや水遊びなど全身を動かして遊んでいます。夏の間、よく遊び、たくさん食べ、しっかり寝ることで体力がついていきます。ご家庭との連絡をとりながら一人ひとりの体調管理をおこない、元気に遊べるように援助していきたいと思えます。

お知らせ

夏真っ盛り!海遊び

梅雨明けと同時に夏らしい天気になり、毎年恒例の海遊びに出かけています。いるかバスの車内は、「まだ着かん?」「海が見えた!」など、とても賑やかです。

りす組のときには「怖い」と職員にしがみついていた子も、大きくなるにつれてもぐったりジャンプしたりとダイナミックに遊ぶ姿に成長を感じます。自然の中で五感を働かせ、全身で夏を感じながら思いきり遊ぶ子どもたち。夏ならではの遊びをたくさん経験し、成長していくことを願います。

家庭でも防災への備えを!

先月はここ数年にない大雨により、出雲市内でも警戒レベル4『避難指示』が発令され、学校関係は休校、休園になり、保育園でも家庭保育にご協力いただきました。改めて自然の脅威を感じ、同時に防災対策の重要性を痛感しました。

防災ハザードマップでは、外園保育園の位置は洪水や土砂災害の危険性は少ないものの、周辺の地域は洪水のリスクが高く、車での送迎ができなくなってしまふ恐れがあります。

これから台風の時期を迎えるにあたり、こうした自然災害から子どもたちを守るため次のことを家庭で話し合い、緊急時に備えておいてください。

- 日頃から、送迎時の役割分担を決めておきましょう。
- 緊急時に連絡が取れるようにしておきましょう。
- 避難指示により、早目の迎えが必要になった場合の対応を、決めておきましょう。

夏の肌トラブルに注意!

気温が高い日が続いています。汗をたくさんかくこの季節、油断すると肌トラブルを起こしがちです。汗疹(あせも)や湿疹、虫刺されの悪化からとびひにならないよう十分気をつけましょう。また、毎日入浴して、頭髮もきちんと洗いましょう。保育園でも汗をかいたら着替えたり、シャワーをしたりして清潔にし、快適に過ごせるようにしています。

とびひになってしまうと、子どもたちが大好きな水遊びができません。悪化する前に皮膚科を受診し、医師の指示にしたがって適切なケアに努めましょう。

8月の活動計画

日付	曜日	内容
1	日	
2	月	あひる組個人懇談開始(27日まで)
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	希望保育日(弁当)
14	土	希望保育日(弁当)
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	英語であそぼう
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	体操教室
25	水	英語であそぼう
26	木	誕生会
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	発育測定
31	火	

9月の予定

3日(金)、4日(土)きりん組お泊り保育
 8日(水)、22日(水)英語であそぼう
 14日(火)体操教室 28日(火)誕生会 30日(木)発育測定
 ※状況により、予定を変更する場合があります。
 ※9月 ひよこ組 個人懇談(詳細は、後日お知らせします)

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

8月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 とうもろこしごはん 松風焼き そうめんうりのサラダ こんぶピーマン オクラのみそ汁 玄米フレーク 牛乳	3 ごはん さばのごまみそ焼き じゃがいもハムソース なすのしそ炒め 冬瓜のみそ汁 パンプティング	4 大豆入りミートスバゲティー かぼちゃサラダ いんげんガーリックソテー 野菜スープ 梅みそおにぎり	5 ごはん 鮭の香味焼き ごぼうサラダ あらめ煮 モロヘイヤのみそ汁 みかんゼリー	6 ごはん ささみのマリネ かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト バナナ	7 おやつ
9 振替休日	10 パン タンドリーチキン 大豆とひじきのサラダ とうもろこし ミルクスープ たらこおにぎり	11 肉うどん 中華風冷奴 かぼちゃの煮物 ピザトースト 牛乳	12 ごはん あじの梅煮 春雨の酢の物 焼きじゃが なすのみそ汁 カルピスゼリー	13 希望保育日	14 希望保育日
16 夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト 大豆の磯煮 きゅうりの梅ディップ 魅ラスク 牛乳	17 ごはん 鮭のあっさり焼き 野菜の中華風 じゃがいもチーズ もやしのみそ汁 ジャムサンド 牛乳	18 冷やし中華 鶏肉とピーマンの梅マヨ焼き オクラのごま和え おかかチーズおにぎり	19 ごはん あじの南蛮漬け 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 じゃがまる	20 ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー タルタルトマト かぼちゃのみそ汁 とうもろこし 牛乳	21 おやつ
23 わかめごはん 冷しゃぶ なすの煮物 いんげん酢みそ和え たまごのみそ汁 ヨーグルトゼリー	24 パン チーズミートなす ポテトサラダ 春雨スープ 大豆おにぎり	25 冷梅うどん ゴーヤの肉みそ炒め トマトの酢の物 じゃこおやき	26 ごはん 焼きししゃも とりじゃが パプリカマリネ モロヘイヤのみそ汁 焼きそば	27 ごはん 鶏肉のから揚げ 夏野菜の酢だれ オクラのおかか和え わかめのみそ汁 ポテトパンケーキ 牛乳	28 おやつ
30 のりごはん 鮭のホイル焼き じゃがいもカレーきんぴら あっさりきゅうり 魅のみそ汁 みるくもち	31 親子丼 小魚マリネ かぼちゃのいとこ煮 こんぶピーマン レーズンパン りんごジュース				



しっかり食べて夏バテを予防しましょう!

暑さが続くと食欲がなくなり夏バテを起こしやすいです。力のもとになるたんぱく質や、汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンCを毎日の食事で積極的にとるようにし、夏バテを予防しましょう。

<夏バテ予防におすすめの食材>

◎豚肉、うなぎ



タンパク質、疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富

◎枝豆、チーズ



たんぱく質、ビタミンCが豊富

◎トマト、オクラ



夏が旬の野菜は栄養価が高く
ビタミンも豊富

<風味づけで食欲アップ↑↑>

酸味(酢、レモン、梅干しなど)やスパイス(カレー粉など)、香味野菜(しそ、しょうが、ごまなど)を加えると、食欲アップの手助けをしてくれますよ。