

8月に入り、暑い毎日が続いています。ベベでは、暑い日には、玄関前にビニールプールやたらいを出し水遊びを行っています。子どもたちの元気な歓声が上がっています。顔に水が掛かるのがちょっぴり苦手・・・という子もいましたが、慣れてくるとお互いに水のかけあいをしたり、お気に入りのおもちゃを手にし、熱心に遊んでいます。市販のじょうろなどもありますが、霧吹きや、スポイト、ケチャップ容器も出してあります。始めは、ひとりでキャップをはずせなくて「やって!」と言っていた子も、何回かやるうちにキャップをはずして、水を入れることができるようになったり、霧吹きが上手に使えるようになったり。ケチャップ容器の水鉄砲で勢いよく水をとばせるようになってびっくりします。いろいろな経験をして、手先指先も器用に使えるようになってくるのですね。8月も天気がよく気温が高い日は、水遊びをします。感染症も流行する時期ですので、体調には十分気を付けて、夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。

8月の予定

- 3日(水) 避難訓練
- 10日(金) 身体測定
- 11日(木) 祝日(山の日)
- 22日(月) 0歳児健康診断



Instagram 開設しました!

園の様子を Instagram でも配信することになりました。園での様子を少しずつあげていきますのでご覧ください。

ベベアパリ保育園新御徒町で検索してみてください。



7月8日の縁日会、ご協力、ご参加ありがとうございました。

先日は、お忙しい中縁日会へご参加いただきありがとうございました。

親子製作として作っていただいた提灯たちもお部屋の中を賑やかな主役となり、縁日会の雰囲気を出してくれていましたね。ご家族皆様で楽しめたなどご感想をいただきました。今後も保護者皆様のお声を生かしながら、よりよい行事にしていきたいと思っております。

ご協力ご参加ありがとうございました。

ほしぐみ



慣れ保育の様子
ママに抱っこされ
安心して過ごし、
トウモロコシの皮
むきの日は触って
興味津々でした。

少しずつお友だちと
遊ぶ時間がふえてき
ました。つかまり立ち
で夢中になって遊ん
だり、アイコンタクト
をしたり可愛い姿が
たくさん見られます



えんにちかい



あけてみよう



この笑顔最高♡



ボール、キャチ
上手でしょう





つき組えのぐあそび

子どもたちに今日は何がしたい？と聞くと、絵の具したい！とリクエストを貰ったので、絵の具の色を子どもたちと一緒に決めて絵の具遊びをしました。



筆先を使ってトントンと優しく紙に押すようにスタンプしたり、力をぐっと入れて筆先を広げるようにスタンプするなど力の加減を変えながら変化を楽しむ姿もありました。

好きな色を選び、紙一面に色を塗ったり色を重ねてみたりしながら「あ、ピンク」「紫になった」「みどりになった」など色の変化を楽しんでいました。

友だちが隣で自分の手のひらに絵の具を塗って手形スタンプで遊んでいるのを見て、絵の具が手に付くのが苦手な子どもも「やってみようかな」と真似して自分の手のひらに絵の具を塗っていました。紙の上にスタンプする事が出来ると「出来た！」と満足そうに見せてくれました。





猛暑日が続いています。子供は外気温の影響を受けやすく、大人よりも熱中症にかかりやすいです。暑さ対策をしっかり行いましょう。また、夏風邪はどれもが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。特に保育園で初めて夏を過ごす子供は疲れやすく、感染症にもかかりやすくなります。普段と違う様子があったら、症状が進まないうちに、なるべく自宅でゆっくりと過ごしましょう。

最近多くみられる感染症

手足口病

・口の中にポツポツができ、
痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。半数は熱を伴います。
手の平、足の裏に赤っぽい水膨れができ痛みます。原因ウイルスがあるため何度でもかかることもあります。



ヒトメタニューモウイルス

咳、発熱、鼻水、喘鳴がみられます。
1～2歳で罹りやすく、何度か感染することがあります。感染力が強く集団感染・家内感染につながりやすいです。

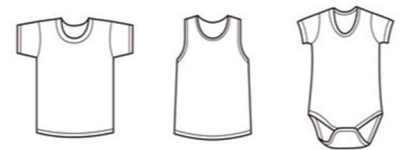


登園前に

日差しが強い時期です。毎日のお散歩、水遊びで子供たちは紫外線を多く浴びています。日焼けが気になる子供には日焼け止めを活用しましょう。SPF15から20程度のマイルドなものや「子供用」「赤ちゃん用」と書かれたものにするといいです。当園では自然成分の刺激が弱い虫よけ剤を使用していますが、虫刺されが気になる子供はご自宅でも朝塗って登園するとよいでしょう。製品の説明書をよく読み、使用可能な年齢や回数などのチェックもしましょう。

下着の種類

当園での午睡時間は上の衣服は脱ぎ、下着で寝ています。ランニングですと、夏でも肩を冷やしてしまうので、上の下着は半袖が適します。ポリエステルなどの化学製品より綿にしましょう。Tシャツは下着代わりにしてしまうと通気性や着心地の悪さがありますので、服とは別に、肌着・下着を着用しましょう。



発熱時には

- 24時間以内に38度以上の熱が出た場合や、又は解熱剤を使用している場合は体調が万全ではないので登園をひかえて頂きたいと思います。
- 37, 8度前後の熱があるが他に気になる様子がない場合は登園できることもあります。
- 発熱時の体温は目安です。個々のこどもの平熱に応じて個別に判断、配慮をさせて頂きたいと思います。

ホクナリンテープ・ツプロテロールを貼ったら

- 体調を知る上で必要ですので、必ず朝職員にお知らせください。念のため水遊びは控えさせていただきます。
- 保育中剥がれる可能性があります。上からテープで止めていただき、日付・名前の記入があるとよいです。



☆その他の薬用テープを貼られたら

- 念のため、使用目的をお知らせください。



夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

冷たいものばかり
食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜は
サラダばかり
食べている



アイスクリーム
や冷やした果物
をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが
最高だ



水分補給にジュースはやめましょう



暑いとついつい清涼飲料水を求めがちです。水分が体から出ていくと、体の中の電解質が乱れ、濃度が濃くなります。そこにジュースやスポーツドリンクや100%果汁と書かれたリンゴやオレンジジュース等、糖分を入れると、濃度がさらに増してしまいます。それだけで満腹になり、食欲がなくなってしまうばかりではなく、糖分の摂りすぎは副交感神経が優位になり過ぎ、疲れとなって現れ、ストレスに過剰反応します。いわゆるキレる状態がおこります。麦茶や白湯を飲む習慣が苦手な子は大人と一緒に飲む、キュウリやトマトなどの夏野菜を食べることもよいでしょう。食べ物にも水分が含まれていますので、食事である程度の水分が摂れます。また食べたものを体内でエネルギーに換えるとき、体内で水分が作られます。これらに足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

★ 理想的な水分補給時間帯



汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。汗をかく前に飲むようにしましょう。理想的なのは、朝起きたときとおやすみ前。お風呂に入る前と後、そして遊びにでかける前と後などです。一度に沢山の水分をとらないで、少しずつ口に含ませるように水分を補給するとよいでしょう。飲む量は1回にコップ1杯程度にします

パクパクだより 8月号



梅雨も早々に終わり、暑さの厳しい毎日が続いています。これからさらに夏本番となり、夏バテや熱中症にもなりやすくなるので、水分補給や十分な休息を忘れずに元気に過ごしていきましょう。今月は夏野菜のおすすめの食べ方と園で人気だった簡単レシピを紹介します。



ピーマン

- ・青臭い香りの元である成分には血液をさらさらにする効果があります。
- ・苦味が苦手な場合は、味噌で炒めると食べやすくなります。味噌汁に入れるのもおすすめです。

ピーマンとしらすの佃煮

- ・ピーマン 100g
- ・しらす 50g
- ・砂糖 20g
- ・しょうゆ 20g
- ・本みりん 30g
- ・ごま適量

- ① ピーマンを細切りかみじん切りにする
- ② 材料をすべて鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら完成



トマト

- ・抗酸化作用の強いリコピンやβカロチンが豊富
- ・リコピンやβカロチンは脂溶性なので油と一緒に取ると吸収率がアップします。

トマトとしめじのスープ (2人分)

- ・トマト、しめじ、たまねぎ 好きな量
- ・水 300g
- ・コンソメ 1.5g
- ・塩 0.7g

- ① 野菜類を油(分量外)で軽く炒める
- ② 水、コンソメ、塩を加えて沸騰したら完成

園ではこの2つと、オクラ、きゅうりを栽培しています。収穫するとキッチンの扉をこんこんとノックして持ってきてくれます。ピーマンはたくさん実がなるので、収穫した日に炒めて料理に添えたり混ぜたりしています。自分たちで育てた野菜はやはり特別なようで、「ベベの野菜おいしいね」と話しながら食べています♪

【ぱくぱく写真館】



☆縁日メニュー

- ・焼きそば
- ・トマトのマリネ
- ・焼きとうもろこし
- ・枝豆の冷製ポタージュ
- ・すいか



つき組さんには、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。細かなひげや硬いところも上手にむいていました！

8月のおやつでは、

【クラッシュゼリーづくり】と
【おにぎりづくり】を予定しています。

ゼリーを砕いて、好きなフルーツを
トッピング！特製ゼリーを作ります♪

おにぎりづくりは、ラップにのせた
ごはんをそれぞれ握ってもらいます。
俵型、ボール型、三角、個性あふれるお
にぎりがいつも出来るので今回も楽し
みです。

2022年

8月

献立表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|-------------|-----------------|--------------------------------|--|---|---------------------------------|-----------------|-------|----------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1 | 黒米ごはん | 米、ホットケーキ粉、黒米、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豆乳、豚ひき肉、ゆであずき缶、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ、卵 | たまねぎ、ミニトマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ひじき、メロン | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 442 kcal |
| 15 | 和風ハンバーグ | くだもの | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 19.9 g |
| 29 | ひじきの煮物 | キャベツの豆乳みそ汁 | | | | あずきのスコーン | 脂質 | 15.5 g |
| (月) | ミニトマト | くだもの | | | | | カルシウム | 260 mg |
| 2 | キャベツとじゃこのスパゲティ | スパゲティ、さつまいも、小麦粉、すりごま | 豆乳、牛乳、卵、鶏ささ身、ベーコン、しらす干し | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、えのきだけ、赤ピーマン、コーン缶、にんにく、もも | しょうゆ、米酢、洋風だしの素、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 436 kcal |
| 16 | きゅうりとささみのごまサラダ | | | | | 豆乳 | たんぱく質 | 19.8 g |
| 30 | さつまいものグリル | | | | | ファールトン | 脂質 | 14.9 g |
| (火) | トマトのスープ | くだもの | | | | | カルシウム | 217 mg |
| 3 | ブルコギ丼 | 米、小麦粉、米粉、ごま油、ごま、風味糖 | 牛乳、豚肉(ロース)、豚ひき肉、チーズ | ズッキーニ、たまねぎ、にら、大豆もやし、コーン缶、ねぎ、にんじん、りんご、しょうが、カットわかめ、にんにく、バナナ | しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素 | 牛乳 | エネルギー | 439 kcal |
| | ・ズッキーニのナムル | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 17.5 g |
| 17 | わかめスープ | | | | | チヂミ | 脂質 | 16.7 g |
| (水) | くだもの | | | | | | カルシウム | 226 mg |
| 4 | ロールパン | 米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油 | 豆乳、牛乳、大豆水煮缶、豚肉(肩ロース)、ベーコン | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホルトトマト缶詰、ブロッコリー、しめじ、えのきだけ、すいか | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、洋風だしの素、パセリ粉、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 441 kcal |
| | ・ボークビーンズ | | | | | 豆乳 | たんぱく質 | 18.9 g |
| 18 | ブロッコリーのオープン焼き | | | | | 夕焼けおにぎり | 脂質 | 14.9 g |
| (木) | きのこのミルクスープ | くだもの | | | | | カルシウム | 240 mg |
| 5 | 菜飯 | 米、小麦粉、板こんにゃく、片栗粉 | 牛乳、かじき、麦みそ | ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、しょうが、なし | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 430 kcal |
| | ・かじきの東煮 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 18.2 g |
| 19 | きんぴらごぼう | | | | | しそクッキー | 脂質 | 16.3 g |
| (金) | かぼちゃのみそ汁 | くだもの | | | | | カルシウム | 225 mg |
| 8 | ドライカレー | 米 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゼラチン | ぶどう、たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、オクラ、ねぎ、干しぶどう、レモン果汁、メ | ケチャップ、米酢、食塩、中華だしの素、カレー粉 | 牛乳 | エネルギー | 432 kcal |
| | ・きゅうりとだいこんのピクルス | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 15.3 g |
| 22 | 豆腐とおくらスープ | | | | | ぶどうのクラッシュゼリー | 脂質 | 13.1 g |
| (月) | くだもの | | | | | | カルシウム | 253 mg |
| 9 | ぎつねうどん | 干しうどん、七分つき米、もち米、風味糖 | 豆乳、卵、油揚げ、かつお節 | モロヘイヤ、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、すいか | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 435 kcal |
| | ・厚焼き卵 | | | | | 豆乳 | たんぱく質 | 19.6 g |
| 23 | モロヘイヤのおかか和え | | | | | ずんだもち | 脂質 | 11.9 g |
| (火) | くだもの | | | | | | カルシウム | 225 mg |
| 10 | 大葉と梅のごはん | さつまいも、米、ごま | 牛乳、さけ、麦みそ | だいこん、いんげん、たまねぎ、にんじん、にら、うめ干し、しそ、しょうが、バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 423 kcal |
| | ・鮭大根 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 18.7 g |
| 24 | いんげんのごまあえ | | | | | 大学芋 | 脂質 | 12.4 g |
| (水) | にらのみそ汁 | くだもの | | | | | カルシウム | 258 mg |
| | フランスパン | フランスパン、米、もち米、片栗粉、風味糖、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、ひよこまめ(ゆで)、豚肉(肩ロース)、油揚げ | たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、ひじき、干しいだけ、ぶどう | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、米酢、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 462 kcal |
| 25 | ミートローフ | | | | | 麦茶 | たんぱく質 | 19.7 g |
| | ビーンズサラダ | | | | | 豚肉のおこわ | 脂質 | 16.4 g |
| (木) | かぼちゃのポタージュ | くだもの | | | | | カルシウム | 255 mg |
| 12 | 雑穀ごはん | 米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、麦みそ | とうがん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、刻みこんぶ、切り干しだいこん、干しいだけ、なし | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | エネルギー | 423 kcal |
| | ・豆腐と青菜のチャンプルー | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 17.2 g |
| 26 | くーぶーいりちー | | | | | ちんぴん | 脂質 | 15.4 g |
| (金) | とうがのみそ汁 | くだもの | | | | | カルシウム | 294 mg |
| | もち麦ごはん | 米、七分つき米、さといも、片栗粉、油 | 牛乳、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ | こまつな、にんじん、トマト、レモン果汁、ぶどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素 | 牛乳 | エネルギー | 429 kcal |
| 27 | チキンのレモン和え | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 18.3 g |
| | 小松菜の煮浸し | | | | | トマトごはん | 脂質 | 14.0 g |
| (土) | さといものみそ汁 | くだもの | | | | | カルシウム | 253 mg |

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。