

今年の夏も猛暑が続いている、毎年最高気温が更新されています。本格的な夏の暑さはこれからです。水の気持ちよさを感じたり、ダイナミックに遊んだりとプール、水遊びも盛り上がっています。一人一人の様子を見ながら「夏って、楽しいな」と感じられるよう進めていきたいと思います。

風邪や感染症といえば、冬のイメージがありますが、夏に活性化し、流行する感染症もあります。『子どもの三大夏風邪』とよばれる《ヘルパンギーナ》《手足口病》《プール熱》は毎年流行します。「こまめな手洗い・うがい」や、「疲れを溜めない生活」、「栄養と睡眠をきちんととること」などをして、免疫力を高めてウイルスから体を守りましょう。新型コロナウイルス感染症も出ています。ご家庭でも発熱、咳、喉の痛みまた下痢・嘔吐等ある場合は必ず医療機関での受診をお願いすると共に、毎日の体調観察にご協力をお願い致します。

夏かぜ

高熱に注意!

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口中やのどに水ぼうができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

プール遊び



お知らせ

○体育遊び 10月8日(日)午前中

昨年と同じく、あか組より参加

○バス遠足 10月27日(金)

詳細は後日お知らせします。

とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿瘍疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうができるますが、すぐに破裂してじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。

- 主な症状**
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうができる
 - 水ぶくれや、赤くじゆくじゅくした、ただれ状態になる
 - 強いかゆみがある

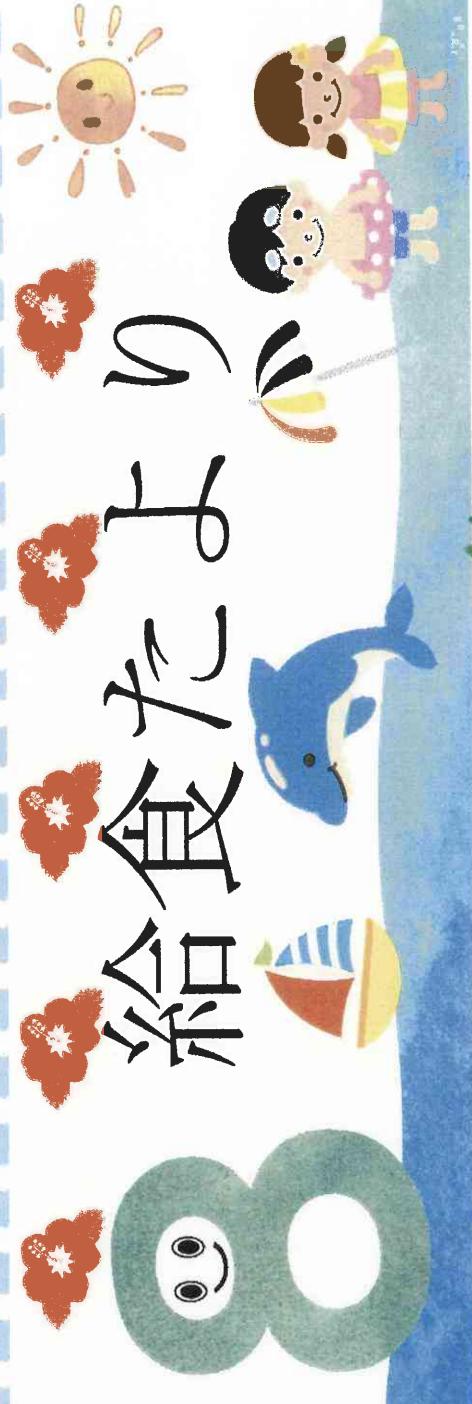
家庭での手当

- じゅくじゆくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください





給食たより

8月31日は「やさしいの日」

野菜をたくさん食べて健康を維持しようという日です。

暑い夏の日の料理はちょっと大変。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、カサが減ってたっぷり食べることができます。サラダだけではなく煮物や炒め物で効率よく摂取しましょう。



暑い！カラダの中からクールダウン 子どものおやつは重要な1食

カリウムを多く含む野菜は、カリウムの利尿作用により、体内から尿が出ることで体内的熱が放出されちゃカラダの熱を逃してくれます。

夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているので、野菜をしつかり摂ることで水分補給にもつながります。

素材の味を愉しむことができることが好ましいです。

食欲ないなあ・・・のときには

昔ながらの知恵を借りて、暑い夏に食欲が出ない時はこんな工夫をしてみませんか。

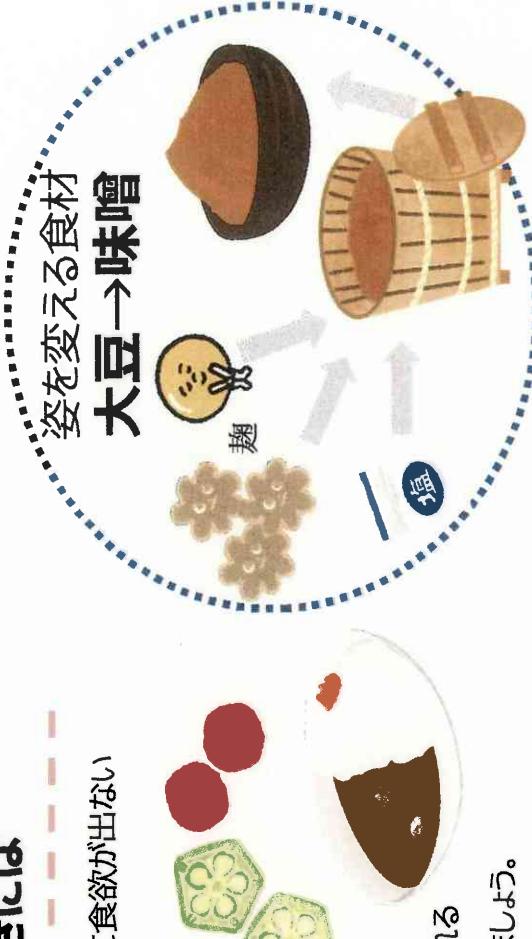
- ・梅干しを使った料理

- ・のど越しのいいねばねば食品

- ・香辛料やスパイスを活用

- ・爽やかさを愉しむハーブ

消化を助けて、食欲をupさせてくれる食べ物を選んで暑い夏を乗りきりましょう。



曜日	朝食	午前	午後	3時のおやつ
1日(火)	豚肉の味噌炒め マカロニソーラーのスープ きやべつどーインナーのスープ	豚肉・玉葱・人参・もやし・ビーマン・目みそ・炒麺・みりん・酒 マカロニ・胡瓜・キヤベツ・人参・ハム・コーン・塩・ヨネース きやべつどーインナーのスープ	牛乳・チョコ蒸しパン いちごゼリー	牛乳・ヨーグルトパン
2日(水)	あじのか豆味噌 切干大根煮 茄子の味噌汁	あじの豆味噌 切干大根煮 茄子の味噌汁	牛乳・玉葱・人参・もやし・豆・塩・味噌 フロックリーパー・人参・ビーマン・赤ビーマン・ヨネース ボトフ風スープ	牛乳・玉葱・人参・ビーマン・黄ビーマン・ヨネース トマトゼリー
3日(木)	豆腐チヤンブリー	豆腐豆腐・卵・豚肉・人参・ニラ・卵・鶏卵・炒麺・醤油	トマトゼリー	トマトゼリー
4日(金)	ほろれん草の味噌汁 きやべつの味噌汁	ほれん草・玉葱・鶏卵・刻み海苔・炒麺・味噌 きやべつの味噌汁	牛乳・玉葱・人参・小葱・刻み海苔・炒麺・味噌 うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・油・だし・カレールー	牛乳・玉葱・人参・黄ビーマン・ハム・青じそドレッシング
5日(土)	青じそサラダ バナナ	青じそサラダ バナナ	牛乳・玉葱・人参・胡瓜・胡瓜・青じそ・ハム・青じそドレッシング バナナ	牛乳・バロア
7日(月)	白身魚のチーズ焼き かみかみさらだ	白身魚のチーズ焼き かみかみさらだ	牛乳・玉葱・人参・天豆・コーン・胡麻ドレッシング 牛乳・玉葱・人参・天豆・チヂミ・キヤベツ・しめし・あい・豆・味噌	牛乳・玉葱・人参・ビーマン・コーン・豆・塩
8日(火)	和風ハンバーグ フレンチサラダ	和風ハンバーグ フレンチサラダ	牛乳・玉葱・豆腐・卵・人参・ニラ・豆・小葱・醤油 牛乳・玉葱・豆腐・卵・人参・ニラ・豆・小葱・醤油	アイスクリーム
9日(水)	米飯給食 マー婆ー豆腐和え	米飯給食 マー婆ー豆腐和え	牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸・味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油 牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸・味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油	牛乳・ホットケーキ
10日(木)	胡瓜の中華風和え 肉団子のケチャップ煮 オクラの梅肉和え	胡瓜の中華風和え 肉団子のケチャップ煮 オクラの梅肉和え	牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸・味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油 牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸・味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油	牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸・味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油
12日(土)	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ バナナ	牛乳・玉葱・人参・胡瓜・胡麻ドレッシング 牛乳・玉葱・人参・胡瓜・胡麻ドレッシング 牛乳・玉葱・人参・胡瓜・胡麻ドレッシング	飲むヨーグルト・お菓子♪
14日(月)	さつまいもサラダ チキンソース	さつまいもサラダ チキンソース	牛乳・玉葱・人参・胡瓜・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・人参・胡瓜・コーン・ハム・ヨネース	きなこståラスク
15日(火)	オクラのかつお和え すまし汁	オクラのかつお和え すまし汁	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節	どちらやき
16日(水)	夏野菜カレー コールスローラダ	夏野菜カレー コールスローラダ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・竹輪・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・竹輪・玉葱・十寸・味噌油	いりこ・ゆかりおりにぎり
17日(木)	鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ	鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・竹輪・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・竹輪・玉葱・十寸・味噌油	フルーツゼリー
18日(金)	厚揚げと牛肉の旨煮 五目納豆	厚揚げと牛肉の旨煮 五目納豆	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳・コーンマヨパン
19日(土)	じゃが芋の味噌汁 冷やし中華 蒸ししやうまい バナナ	じゃが芋の味噌汁 冷やし中華 蒸ししやうまい バナナ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳・マーブルケーキ
21日(月)	魚のカレーミニエル コンソメスープ	魚のカレーミニエル コンソメスープ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	フルーツムース
22日(火)	豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 墨汁	豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 墨汁	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	お好み焼き
23日(水)	五目卵焼 あつさり納豆 ミルクスープ	五目卵焼 あつさり納豆 ミルクスープ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	青りんごゼリー
24日(木)	スパゲティサラダ さつまいもの味噌汁	スパゲティサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳・ココアståラスク
25日(金)	野菜のマリネ 味噌汁	野菜のマリネ 味噌汁	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳・牛乳寒天
26日(土)	冷製春巻き オレンドレッシング	冷製春巻き オレンドレッシング	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	ピーチゼリー
28日(月)	鶏のこま照り焼き 春雨の酢味噌汁	鶏のこま照り焼き 春雨の酢味噌汁	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳・さな粉ースト
29日(火)	ひじき煮 もずくスープ	ひじき煮 もずくスープ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	フルーツヨーグルト
30日(水)	コーンシチュー 南瓜サラダ	コーンシチュー 南瓜サラダ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	牛乳寒天
31日(木)	コロッケ 白菜の中華スープ	コロッケ 白菜の中華スープ	牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油 牛乳・玉葱・豆・油・かづお節・玉葱・十寸・味噌油	おしらせ * 8日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持つてください。 仕入等により、食材の変更がある場合があります。

