

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。

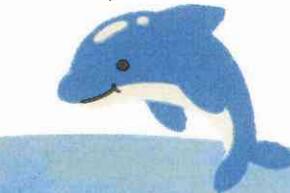


感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください

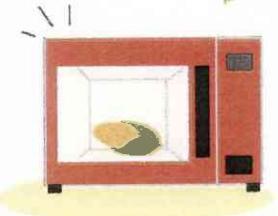




# 給食たより



## 8月31日は「やさいの日」



野菜をたくさん食べて健康を維持しましょうという日です。

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の熱が放出されて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、野菜をしっかり摂ることで水分補給にもつながります。



1日に必要な栄養を3食の食事では摂りきれないため、第4の食事が必要な時期です。与えるおやつのおさらいです。

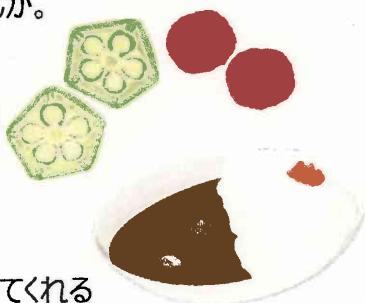


- ◎おにぎりやお芋などの炭水化物をメインに
- ◎次の食事に影響を与えないように、決まった時間に決められた時間内に。
- ◎糖分の入っていない水分と一緒に素材の味を愉しむことができるが嬉しいです。

## 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。



### 姿を変える食材 大豆→味噌



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・赤ピーマン・ヨネース ボトフ風スープ	牛乳・玉葱・人参・ビーマン・黄ピーマン・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・豆・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・黄ピーマン・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・豆・玉ねぎ・ヨーグルト・ハサミ 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・ヨーグルト・ハサミ	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・豆・玉ねぎ・ヨーグルト・ハサミ 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・ヨーグルト・ハサミ	牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・ヨーグルト・ハサミ
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・卵・鶏卵・小葱・醤油 牛乳・玉葱・豆腐・卵・人参・ニラ・卵・鶏卵・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・十寸椎茸・赤味噌・醤油・片栗粉・ヨマ油 牛乳・豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・十寸椎茸・赤味噌・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・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌	牛乳・ホットケーキ
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・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・炒麺・味噌	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・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	きなこ麩ラスク
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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	フルーツゼリー
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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	きなこ麩ラスク
21日(月)	魚のカレーミニエール コンソメスープ	魚のカレーミニエール コンソメスープ	牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	フルーツゼリー
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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	フルーツゼリー
25日(金)	炒り豆腐 野菜のマリネ 味噌汁	炒り豆腐 野菜のマリネ 味噌汁	牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	牛乳・ココア麩ラスク
26日(土)	冷製春巻き 春巻き オレンジ	冷製春巻き 春巻き オレンジ	牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	牛乳・きな粉ースト
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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	フルーツゼリー
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・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	牛乳寒天
30日(水)	コーンシチュー 南瓜サラダ オレンジ	コーンシチュー 南瓜サラダ オレンジ	牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	ピーチゼリー
31日(木)	白菜のピーナッツ和え 中華スープ	白菜のピーナッツ和え 中華スープ	牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース 牛乳・玉葱・豆・玉ねぎ・人参・豆・玉ねぎ・醤油・コーン・ハム・ヨネース	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。

