



7月 ほけんだより

2025年度 健生



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。こまめに水分摂取をしましょう。子どもたちの好きな水遊びも始まります。これからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配りましょう。



●夏風邪 1●

水遊びチェック

★水遊びが始まります★

- ・食事や睡眠はとれていますか？
- ・熱はありませんか（解熱後 1 日以上経っていますか？）
- ・目や二や充血はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか（水いぼ・とびひ）？
- ・爪はのびてませんか？

咽頭結膜熱（プール熱）

のどと目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

★特徴

- ・38～40℃の高い熱が数日続く
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる
- ・涙や目やにが出る
- ・のどが痛む



★夏の病気によって、意見書（治癒証明書）が必要な場合がありますので、よろしくお願いいたします。



7月 給食だより

2025年度 健生



梅雨が終わると、いよいよ暑い夏本番です。食欲も落ちるこの時期ですが、疲れ予防に豚肉、ウナギ、鮭などに多く含まれるビタミンB1の補給が大事です。また、夏野菜は旬の頃に一番おいしく食べられるのでこの機会にいろいろな食体験ができるとよいなと思っています。



保育園メニューを家庭でも！

【材 料】幼児 4 人分

ビビンバ

A：豚肉 120g にんじん 20g えのき 24g しょうが 1g 砂糖大さじ 1 こいくちしょうゆ大さじ 1
みりん小さじ 1 水大さじ 1.1/2

B：もやし 160g 砂糖大さじ 1/2 こいくちしょうゆ大さじ 1/2 酢小さじ 1 ごま油小さじ 1

C：ほうれんそう 80g いりごま 4g 砂糖小さじ 1 こいくちしょうゆ大さじ 1/2 みりん小さじ 1
だし汁 30ml ご飯 適量

【作り方】

- ① にんじんは千切り、えのきは 1 cm に切り、豚肉は小さく切る。フライパンに具を炒め A の調味料で味付けする。
- ② もやしは 2 cm に切り下茹で後、B の調味料で味付けする。
- ③ ほうれんそうは 1 cm に切り下茹で後、だし汁と C の調味料で味付けする。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、①②③の具を上のにのせて盛り付ける。

※「おいしくなーれ」と言いながら混ぜ混ぜし、最後に自分たちで手を加えることで楽しく食べられるように演出しています。野菜も取れて栄養満点！夏にぴったりのメニューです。