

平成 30 年 8 月 1 日

保護者各位

黒野こども園

# 8月えんだより

7月の前半の集中豪雨、西日本を中心に甚大な被害をもたらしました。被災された皆様方にはお見舞いを申しあげると共に、亡くなられた多くの方々にご冥福を心より申しあげます。

今回の豪雨、長良川上流部で7月の平均降雨量の3倍を超える雨量を数日で達成してしまうほど多くの雨をもたらしました。岐阜市でも初めて特別警報が発令され、一時はどうかと心配をしましたが、一日市場等一部の地域で浸水した家屋はありましたが、他地域のような甚大な被害は免れました。

先週、保育指導に講師の先生にきて頂きましたが、この先生が今回大きく報道されている倉敷からおみえになっており、ご自宅の近くを流れる川の対岸が被災された地域であるとのことでお話を伺いましたが、聞くにつれ、その深刻な状況が伝わってきました。

この方の自宅付近も浸水されたそうで、断水が続き、やっと復旧したそうです。被災した地域は水がでない、猛暑などで復旧作業も思うように進んでいないとのこと。

しかもその地域には、数軒の保育園・認定こども園があり、どの園も被災し使えない状況が続いており、一部の子どもは市内の他施設で受入れていただいている。その他の子どもは園にも通えない状況にある事を知ることとなりました。こんな状況が未だ続いているかと思うと、普段の生活に戻るまでにはまだかなり時間がかかりそうです。

この豪雨のあと、この地方も梅雨明けしました。今度は猛暑が続いていますが、世界に目を向けても熱波が襲い大規模な山林火災が起きているなど、気候の変動が様々な災害を引き起こしており、この先が不安でなりません。

しばらくの間、高温の状態が続くようですが、園でも外遊びを控えるなど熱中症予防に努めています。乳幼児期は、まだまだ体温調整がうまくできないそうです。しっかり水分補給をさせるなど、大人の配慮が必要です。

ただ、体温をうまくコントロールできないお子さんが増えていること、また「体温異常」という言葉をご存じでしょうか？病気でなくても子どもの体温がみょうに高かったりその反対に低かったりする事を言うそうです。かなりの割合で増えているそうですが、みな様のお子さんは大丈夫でしょうか？

原因としては様々な要因が挙げられるようですが、一つは生活環境が快適であることが揚げられるようです。夏はクーラーで快適な室温、湿度に保たれ、逆に冬も適温に保たれていることが結果的に自律神経の働きを鈍くしているようです。

本来ならば暑いときには汗をかき体温を下げる。寒ければ筋肉を震えさせ体温を上昇させるとのことですが、快適な環境にいるがため、その機能を十分に活用させていないことが要因としてあるようです。

また、生活のリズムの乱れも一因としてあるようです。人の体温は一日のなかである一定のリズムで変化し、昼は働き、夜は休むためのリズムを作っているそうですが、最近では大人が「夜型」の生活を好む傾向にあり、夜遅くまで起きていて朝遅く起きるなど、生活リズムそのものが崩れている方が増えているようです。

その結果、体温のリズムも乱れることとなり体温をうまく調整できない身体になるようです。昼間になっても体温が上がり、脳が眠ったままの状態、「ぼーっと」する状況も、これが原因のようです。

自律神経がうまく機能していないと、こんな状況になるようです。乳幼児の場合、生活のリズムをコントロールするのは大人です。良くも悪くも大人が早寝、早起きの習慣をつけてあげることが一番大切になります。

この「体温異常」を改善するには、正しい生活リズムに戻すことが必要のようです。運動不足も結果的に自律神経を鈍らせることとなるそうなので、気をつけたいものです。



## 行事予定

3日	身体測定(年少)	24日	身体測定(2歳児)
6日	身体測定(年中)	28日	不審者侵入時避難訓練
8日	夏祭り		身体測定(0歳児、年長)
11日	山の日		
23日	避難訓練		
	身体測定(1歳児)		

## 健診のお知らせ

### <4ヶ月児健康診査>

平成30年 4月生まれ

中市民健康センター	平成30年8月21日(火)
南市民健康センター	平成30年8月28日(火)
北市民健康センター	平成30年8月14日(火)
東部コミュニティーセンター	平成30年8月8日(水)
もえぎの里	平成30年8月24日(金)
西部コミュニティーセンター	平成30年8月10日(金)

### 受付時間

中市民健康センター	(1日~15日生まれ) 午前9時~10時30分	(16日~月末生まれ) 午後1時~2時
東部コミュニティーセンター	午後1時~2時	
南市民健康センター	(1日~15日生まれ) 午前9時~10時30分	(16日~月末生まれ) 午後1時~2時
もえぎの里	午後1時~2時	
北市民健康センター	(1日~15日生まれ) 午前9時~10時30分	(16日~月末生まれ) 午後1時~2時
西部コミュニティーセンター	午後1時~2時	

### <10ヶ月児健康診査>

平成29年 10月生まれ

中市民健康センター	①平成30年8月7日(火)	②平成30年8月22日(水)
南市民健康センター	①平成30年8月1日(水)	②平成30年8月17日(金)
北市民健康センター	①平成30年8月6日(月)	②平成30年8月27日(月)

- ①(1日~15日生まれ)
- ②(16日~月末生まれ)

受付時間：午後1時~2時30分

### <1歳6ヶ月歯科健診と育児教室>

平成29年 1月生まれ

中市民健康センター	平成30年8月9日(木)
南市民健康センター	平成30年8月16日(木)
北市民健康センター	平成30年8月23日(木)

受付時間：①(1日~15日生まれ) 午前9時~10時30分  
②(16日~月末生まれ) 午後1時~2時30分

### <3歳児健康診査>

平成27年 7月生まれ

中市民健康センター	平成30年8月3日(金)
南市民健康センター	平成30年8月2日(木)
北市民健康センター	平成30年8月29日(水)

受付時間：①(1日~15日生まれ) 午前9時~10時30分  
②(16日~月末生まれ) 午後1時~2時

東部コミュニティーセンター	平成30年8月8日(水)
もえぎの里	平成30年8月24日(金)
西部コミュニティーセンター	平成30年8月10日(金)

受付時間：午後1時30分~2時30分

持ちもの：母子健康手帳

該当する方は進んで健診を受けましょう。病気になってしまったら翌月でも受けられます。

## 平成30年 8月 こども園予定献立

	昼 食	10時のおやつ 3時のおやつ
1	ピピンパどん ほるさめスープ パナナ	ヨーグルト
水		ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう
2	バターロールパン ツナコロッケ ミニトマト キャベツのおかかマヨあえ	おかし
木	ぎゅうにゅう	マカロニのあべかわ
3	ピラフ ウインナーのソースに ゆでブロッコリー なつやさいのスープ	チーズ
金		バナナ おかし ぎゅうにゅう
4	ハムチーズロールパン りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	
土		
6	ドライカレー ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかし
月		すいか おかし ぎゅうにゅう
7	バターロールパン ぶたにくのあんからめ こまつなのスープ ナムル ぎゅう	ヨーグルト
火	にゅう	えだまめのしおゆで
8	ごはん なすとにくのソテー とうがんじる パナナ ぎゅうにゅう	おかし
水		アイスクリーム
9	ひじきごはん みそしる ほうれんそうともやしのおかかあえ ぎゅうにゅう	おかし
木		フルーツポンチ
10	ハヤシライス わかめサラダ パナナ ぎゅうにゅう	おかし
金		おかし
16	ぶたどん すましじる ぎゅうりのしそあえ ぎゅうにゅう	おかし
木		おかし
17	さけちらし すましじる きんときまめのあまに ぎゅうにゅう	おかし
金		おかし
18	ウインナーロールパン ももヨーグルト ぎゅうにゅう	
土		
20	きつねどん すましじる わかめのすのもの ぎゅうにゅう	おかし
月		フロースヨーグルト(オレンジ)
21	ごはん にくじゃが なすのみそしる ぎゅうりづけ	バナナ
火		やきふのラスク ぎゅうにゅう
22	ごはん こうやどうふのからあげ みそしる キャベツのあます ぎゅうにゅう	おかし
水		フルーツヨーグルト
23	バターロールパン にくだんこのあますあん トマトのかきたまじる なし	おかし
木	ぎゅうにゅう	えだまめのしおゆで
24	ごはん さほのケチャップに こまつなのみそしる わふうあえ	おかし
金		ぶどう おかし ぎゅうにゅう
25	ポテトピザふうみパン やさいゼリー ぎゅうにゅう	
土		
27	なつやさいカレー こさかなサラダ パナナ ぎゅうにゅう	おかし
月		おかし
28	ロールパン みそかけうどん ミニトマト きりほしだいこんのあます ぎゅう	おかし
火	にゅう	オレンジかん
29	ごはん ホイコーロウ とうふのスープ なし	チーズ
水		あげパン ぎゅうにゅう
30	ツナたきこみごはん すましじる こうやどうふのふくめに	バナナ
木		おこのみやき ぎゅうにゅう
31	パン やきどうふのカレーに フレンチサラダ グリーンポテト	おかし
金		チーズ おかし ぎゅうにゅう

こども園の給食は食中毒予防のため、サラダや和え物等のハム、竹輪等の練り製品は すべて加熱して提供しています。

- こども園の物資入荷、行事等により献立が一部変更することがあります
- 牛乳は毎日200mL提供しています。



### < 幼児歯科薬物塗布 >

中市民健康センター 平成30年8月14日(火)  
 南市民健康センター 平成30年8月21日(火)  
 北市民健康センター 平成30年8月28日(火)  
 もえぎの里 平成30年8月20日(月)

日程は「広報ぎふ」「岐阜市ホームページ」等でもお確かめ下さい。

### ☆栄養士より☆ わくわく食育

毎月、その時季の食材をピックアップ! 食材から季節を感じられるといいですね。

## ナス

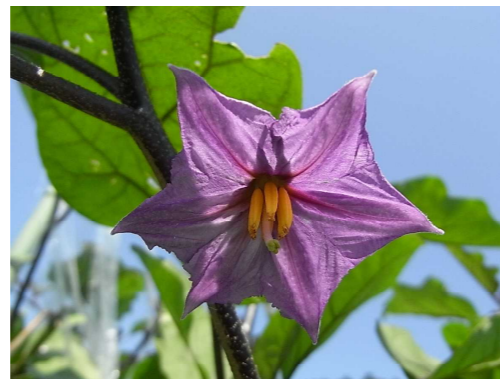
夏野菜の代表格の一つです。形や色が異なる様々な品種が出回っています。季節を楽しませてくれる旬のナスを味わいたいですね。

実の約93%は水分!

だけど、食物繊維もたっぷり含まれているよ。艶と張りがあるナスを選んでね。



どんな花・・・?



実と同じ紫色!

### ナスの豆知識

ナスのヘタにはとっても栄養がふくまれています。とげに気をつけながら取ってヘタも食べると良いですね。

### いろいろな品種

賀茂ナス・長ナス・白ナスなど、品種が豊富にあります。形や色が違うナスに触れながら、「みんなナスの仲間」と知っていきましょう。

### ナスと肉の煮込み

材料(4人分)

豚肉・・・100g  
 しょうゆ・・・5g  
 酒・・・2g  
 ナス・・・200g  
 にんじん・・・30g  
 玉ねぎ・・・100g  
 ピーマン・・・1個  
 しいたけ・・・2枚  
 キャベツ・・・150g  
 にんにく・・・1かけ  
 油・・・適量  
 赤みそ・・・30g  
 しょうゆ・・・15g  
 砂糖・・・15g  
 片栗粉・・・6g

作り方

1 豚肉は、しょうゆ、酒で下味を付けておく。  
 2 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、キャベツは、太めの千切り、にんにくはみじん切りにする。  
 3 ナスは厚めの半月切りにして水にさらし、水を切っておく。  
 4 赤みそ、しょうゆ、砂糖を合わせて溶いておく。  
 5 鍋に油をあたためて、にんにくを入れて炒める。  
 6 にんにくの香りがたったら、①の豚肉を入れて炒める。  
 7 豚肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎを順に入れ炒め、にんにくに火が通ったら、ナス、ピーマン、しいたけ、キャベツも順に入れて炒め合わせる。  
 8 全体に油が回ってしんなりしてきたら、4の合わせ調味料で味を付ける。  
 9 味を調べ、水溶き片栗粉でとじて仕上げる。