

7月 えんだより

大野保育園
令和5年度7月1日

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。先月の保育参観には多くの保護者の皆様に参加していただきありがとうございました。活動に取り組む子ども達の姿、保育者や友達とどのように関わっているのかご覧になれたのではないかと思います。また、数年ぶりに給食参観を行うことができました。お子様が給食を食べる姿や保育園の給食を実際にご覧になっていただくよい機会になりました。今後も保護者の皆様と連携し子ども達の成長を見守っていききたいと思います。

今月の目標 暑さに負けず元気に過ごす。

今月の予定

- 6月30日(金) お泊り保育(さくら組)
- 7月1日(土) お泊り保育(さくら組)
- 4日(火) 健康指導①
- 6日(木) 七夕集会
- 12日(水) 避難訓練
- 29日(土) 保護者会主催『夏祭り』
※詳細は後日になります

今後の予定

- 8月21日(月)～31日(木) 実習生受け入れ
- 9月2日(土) 運動会(盛運輸サンドーム)

おたんじょうびおめでとう

- こばやし ひまりちゃん 6さい
- おさない かなとくん 6さい
- チャング たいらくん 5さい
- さとう ふうかちゃん 4さい
- あさだ かいりくん 4さい
- おおさか あおくん 3さい
- おおさか すずちゃん 3さい
- たきた あやとくん 3さい
- おやま みなみちゃん 2さい

お願い

- ・お着替えをする機会が増えますので、着替えて帰った翌日は補充をお願いします。
- ・(以上児) 水筒のパッキンが外れていたり、ストローを装着していなかったりして飲み物が漏れていることがあります。装着部品が付いているか確認してから持たせて下さい。
- ・水遊び(プール遊び)が始まります、とびひ・水いぼ・その他の皮膚疾患がある場合は水遊びができませんので、治療をして水遊びが出来るようにしましょう。
- ・マチコミメールが配信されましたら、開封確認をお願いします。
- ・出欠確認の手紙が配布されましたら、期限内に提出して下さいますようお願いいたします。
- ・ホクナリンテープ等の気管支拡張剤を貼って登園する場合は、玄関の保育士に伝えて下さい。

ほけんだより

★熱中症予防のために★ 乳幼児の発汗機能は、暑さや運動などにより成長していきませんが、まだまだ未熟ですので、徐々に体を暑さに慣らすようにしましょう。

★子どもの三大夏風邪★ ①ヘルパンギーナ ②手足口病 ③プール熱 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。

★爪のケア★



爪が伸びていると遊んでいる時に、引っ掛けて割れたり、お友達を引っかけて傷つけてしまったりとケガの原因になります。こまめに確認しましょう。





のこんだて



2023年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1 土		きつねうどん ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
3 月		赤魚の西京焼き 大根おろし オレンジ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 マカロニ きゅうり ソーセージ キャベツ 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
4 火		三色そばろ丼 チーズ 果実缶 白菜のツナサラダ 大根スープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ ベコン 万能ねぎ	ソファール お菓子
5 水		野菜冷しゃぶ トマト パナナ かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 もやし レタス きゅうり 人参 ごまだれ トマト かぼちゃ(冷) チーズ なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
6 木	七夕集会	星形コロッケ ブロッコリー トマト 七夕ゼリー ほうれん草のごま和え 七夕そうめん	星形コロッケ(冷) ブロッコリー トマト ほうれん草 そうめん きゅうり ロースハム たまご 海苔 白ごま	牛乳 七夕クレープ
7 金		豆腐の五目揚げ 添え野菜 キウイ 小松菜の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・人参・えのき)	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき しらす キャベツ 小松菜 もやし 塩昆布 玉ねぎ えのき	牛乳 お菓子
8 土		チャーシューラーメン ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚 味付けメンマ なたと たまご 万能ねぎ 豆腐 レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
10 月		さばのおかか煮 添え野菜 パナナ すき昆布の炒め煮 みそ汁(大根・人参・油揚げ)	さばのおかか煮(冷) ほうれん草 すき昆布 人参 豚肉 干し椎茸 糸こんにゃく 大根 油揚げ	ヤクルト お菓子
11 火		麻婆大根 チーズ フルーツゼリー ツナ入り厚焼き玉子 キャベツスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ チーズ たまご ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ベコン	牛乳 お菓子
12 水	避難訓練	豚肉の厚揚げ巻き ブロッコリー キウイ もやしともずくのナムル みそ汁(じゃが芋・わかめ)	豚肉 生揚げ ブロッコリー もやし もずく 人参 きゅうり 白ごま じゃが芋 わかめ	牛乳 お菓子
13 木		枝豆シチュー チーズ スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆(冷) チーズ ソーセージ スパゲティ きゅうり	野菜ジュース 薄皮クリームパン
14 金		とり天 添え野菜 オレンジ 春雨の中華サラダ みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ 春雨 きゅうり 木耳 ソーセージ 豆腐 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子
15 土		ワンタン麺 ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 ワンタン(冷) 味付けメンマ 長ねぎ なたと たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
18 火		かに玉あかけ チーズ オレンジ 和風マカロニサラダ えのきスープ	たまご カニフレーク 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース チーズ マカロニ ほうれん草 かつお節 人参 えのき 玉ねぎ ベコン	牛乳 お菓子
19 水		タンダーチキン ブロッコリー トマト 果実缶 さやいんげんの炒め煮 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー トマト 人参 豚肉 さやいんげん 糸こんにゃく さつまいも 玉ねぎ	牛乳 お菓子
20 木		夏野菜カレー チーズ ミモザサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 なす ビーマン たまご かぼちゃ(冷) チーズ マカロニ きゅうり ソーセージ	ミルージュ ジャム&マーガリン
21 金		味噌カツ 添え野菜 果実缶 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(野菜・生揚げ・ねぎ)	ヒレカツ(冷) キャベツ ほうれん草 なめ茸 大根 人参 ごぼう 生揚げ えのき 長ねぎ	牛乳 お菓子
22 土		ミートソーススパゲティ フルーツゼリー もやしの塩昆布和え たまごスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ もやし きゅうり 塩昆布 たまご わかめ	バナナ お菓子
24 月		白身魚フライ 添え野菜 オレンジ 切り干し大根の炒め煮 ワンタンスープ	白身魚フライ(冷) キャベツ 切り干し大根 干し椎茸 人参 油揚げ ワンタン(冷) 長ねぎ	フルーツジュース お菓子
25 火		ベーコンエッグ 添え野菜 トマト チーズ 春雨とカニの中華炒め オニオンスープ パナナ	たまご ベコン キャベツ トマト チーズ 春雨 カニフレーク 人参 長ねぎ ビーマン 白菜 木耳 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
26 水		手作りぎょうざ ブロッコリー キウイ もやしともずくのナムル かきたま汁	豚ひき肉 キャベツ たら 長ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 人参 白ごま たまご 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27 木		ハヤシライス チーズ パナナ 大根とわかめのサラダ 牛乳	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ 大根 わかめ ツナ	オレンジジュース カステラサンド
28 金		春巻き 添え野菜 トマト オレンジ ほうれん草のしらす和え もずくスープ	春巻き(冷) キャベツ トマト ほうれん草 しらす 白ごま もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
29 土		肉うどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
31 月		さばの塩焼き 大根おろし 果実缶 ひじきの炒め煮 みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	さばの塩焼き(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆(冷) えのき 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子

【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

まだジメジメした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり！いよいよ本格的な夏到来です。
この時期は急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかきような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして下さい。
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗で失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるのでなるべく毎日食べましょう。



厳しい暑さが続いており、子どもたちの食欲低下が心配な季節ですね。夏バテしないために、冷たいものとりすぎや、食べやすいものばかりの食事にならないように気を付けましょう。



こまめな水分補給を意識しよう!



夏はお祭りやバーベキュー、海など、ほかにも家族で遠出をされることもあると思います。今の時期の外出で特に注意してほしいのがこまめな水分補給です。

直射日光を浴びる屋外ではもちろんですが、近年ニュースでもよく取り上げられているように、冷房の効いた屋内・車内での水分補給も忘れずに！汗をかいている自覚がなくても、不感蒸泄と言って普段から無意識のうちに体の水分は減っているのです。屋内や車内にいるときは、思わぬ渋滞や天候の悪化などですぐに飲み物を買に行けない状況になることも考えられます。水やお茶を十分に用意してお出かけください。



甘いドリンクを飲みすぎていませんか？

1本あたりに含まれる糖分の量

角砂糖1個あたり3gで換算

10個分	9個分	17個分
スポーツドリンクP 500ml	フレーバーウォーター (もも) 555ml	フレーバー炭酸飲料 (レモン) 500ml
8個分	6個分	6個分
りんごジュース (果汁100%) 200ml	にんじんジュース (野菜汁50%+果汁50%) 200ml	ベリージュース (果汁100%) 200ml
4個分	4個分	8個分
黒酢ドリンク 125ml	乳酸菌飲料 65ml	果汁入りソーダ (オレンジ) 200ml

おいしいジュースは一度にたくさん摂ってしまいがちですが、左図のように、甘いドリンクには多くの糖分が含まれています。

世界保健機関(WHO)が定めた、子どもの糖類の適切な摂取量は、16g/日です。左図を参考にした角砂糖換算だと、1日当たり5個程が適切であると言えますが、ほとんどの甘いドリンクはそれ以上に砂糖が含まれていますね。

実は青森県は、全国の中で炭酸飲料購入金額がダントツ1位になるほど、炭酸(ジガジガ)が大好きな人が多いです。

しかし砂糖を摂りすぎると虫歯だけでなく、大量の砂糖を摂った後の低血糖によりイライラしやすくなることもあります。甘いドリンクを飲むことを習慣づけないようにしましょう。

スイカのシャーベット

【材料(4人分)】

- スイカ(果実部分)…500g
- 蜂蜜(砂糖でも可)…大匙 2
- レモン汁……………大匙 1

【作り方】

- ① スイカの種を取り一口大に切り、フォークで潰しバットなどに入れる
蜂蜜(砂糖)とレモン汁を加え、よく混ぜ冷凍する
- ② 周りが固まりだしたら(1時間半ほど)一旦取り出し、全体を混ぜる
その後2時間ほど凍らせる

※盛り付けの際にお好みで練乳をかけてみてもOK!

