

7月 えんだより

令和6年度 大野保育園

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。子ども達はパワフル全開！汗びっしょりになりながら、思いっきり遊んでいます。暑い夏を元気に過ごせるように、活動と休息のバランスを取り、水遊びや外遊びを楽しみたいと思います。

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。また給食参観では、保護者の方に試食をして頂き、保育園の味付けや量など知って頂く機会になりました。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たいとおもいます。

今月の目標

- ・ 戸外でお友達と一緒に遊ぶ
- ・ 自然とのふれあいを楽しむ



- チャングたいらくん 6さい
- さとうふうかちゃん 5さい
- あさだかいりくん 5さい
- たきたあやとくん 4さい
- おやまみなみちゃん 3さい

今月の行事予定

- 1日(月) 身体測定
- 4日(木) 七夕・お誕生会
- 10日(水) 避難訓練
- 11日(木) 白鳥クラブ交通安全教室
- 27日(土) 保護者会主催『夏祭り』



今後の予定

8月28日(水)『健康指導』を行います。看護師が園児に行っている健康指導を、保護者の方も『育児講座』としてご覧になれます。平日の10:15~11:00(予定)、自由に参加して下さい。詳細は、8月のえんだよりでお知らせします。



個人面談ではお忙しい中、来園して頂きありがとうございました。これからも保護者の皆様と連携しながら、子ども達の成長の手助けとなるよう保育していきたいとおもいます。

おねがい・お知らせ

- ・ 3・4・5歳児クラスは、お弁当持参の行事の際、プチトマト・ぶどうなど丸くて表面がつるつるした食べものは、誤飲・誤嚥防止のため4分の1にカットして入れて下さい。
- ・ 水遊び(プール遊び)が始まります。とびひ・水イボ・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できるようにしましょう。
- ・ 水筒のパッキンが外れていたり、ストローを付けていなかったりして、飲み物が漏れているとがあります。付属品が付いているか確認して登園して下さい。
- ・ 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。



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す。戸外遊びをしながら、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。



日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	月		赤魚の西京焼き 大根おろし パナナ 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
2	火		親子煮 チーズ オレンジ 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 小松菜 しらす(冷) 白ごま なめこ 大根 万能ねぎ	牛乳 お菓子
3	水		豚肉のピカタ 添え野菜 トマト 果実缶 白菜のなめ茸和え みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	豚肉 たまご パセリ 粉チーズ キャベツ トマト 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 豆腐 わかめ 油揚げ	牛乳 お菓子
4	木	お誕生会	星形コロッケ ブロッコリー トマト セタゼリー ほうれん草のごま和え セタそうめん	星形コロッケ(冷) ブロッコリー トマト ほうれん草 人参 そうめん きゅうり ロースハム たまご 海苔 白ごま	ショア いちごクレープ
5	金		はんぺんツナマヨフライ 添え野菜 フルーツゼリー もずくともやしナムル みそ汁(たまご・麩・ねぎ)	はんぺんツナマヨフライ(冷) キャベツ きゅうり もずく もやし 人参 白ごま たまご 麩 万能ねぎ	牛乳 お菓子
6	土		ミートソーススパゲティ フルーツゼリー たまごサラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ レタス きゅうり ロースハム たまご わかめ 白ごま	バナナ お菓子
8	月		さばのおかか煮 大根添え オレンジ さやいんげんの炒め煮 みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	さばのおかか煮(冷) 大根 さやいんげん 人参 干し椎茸 豚肉 糸こんに 白菜 油揚げ	ヤクルト お菓子
9	火		麻婆豆腐 チーズ フルーツゼリー カニ入り厚焼き玉子 キャベツスープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ チーズ たまご カニフレーク キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
10	水	避難訓練	照り焼きチキン 添え野菜 トマト キウイ 春雨の中華サラダ みそ汁(しめじ・えのき・人参)	照り焼きチキン(冷) キャベツ トマト 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 しめじ えのき 人参	牛乳 お菓子
11	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 コッパン
12	金		とり天 添え野菜 果実缶 さつま芋とチーズのサラダ みそ汁(大根・人参・わかめ)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ きゅうり さつま芋 チーズ 大根 人参 わかめ	牛乳 お菓子
13	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
16	火		擬製豆腐 ブロッコリー チーズ すいか 和風マカロニサラダ ウィンナー えのきスープ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 干し椎茸 人参 チーズ ブロッコリー ほうれん草 かつお節 ウィンナー マカロニ えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
17	水		タンドリーチキン ブロッコリー トマト 果実缶 ソーセージと野菜の炒め物 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー トマト 木耳 ソーセージ キャベツ 玉ねぎ さつま芋 たまご	牛乳 お菓子
18	木		枝豆シチュー チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆(冷) 白菜 きゅうり ツナ チーズ	牛乳 カステラサンド
19	金		味噌カツ 添え野菜 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(野菜・生揚げ・ねぎ)	ヒレカツ(冷) キャベツ 小松菜 もやし 塩昆布 大根 人参 笹がきごぼう 生揚げ えのき 長ねぎ	牛乳 お菓子
20	土		ワンタン麺 ゆでたまご もやしの中華サラダ 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 なると たまご もやし きゅうり 白ごま	バナナ お菓子
22	月		鮭の塩焼き 大根おろし オレンジ すき昆布の炒め煮 みそ汁(もずく 豆腐 ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 すき昆布 干し椎茸 豚肉 糸こんに 人参 もずく 豆腐 万能ねぎ	フルーツジュース お菓子
23	火		ベーコンエッグ 添え野菜 トマト 果実缶 春雨とカニの中華炒め オニオンスープ	たまご ベーコン キャベツ トマト 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
24	水		手作りぎょうざ ブロッコリー キウイ ほうれん草のごまマヨ和え 大根と豚肉のスープ	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 ほうれん草 人参 ツナ 白ごま 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
25	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	牛乳 メイプルケーキ
26	金		春巻き 添え野菜 トマト フルーツゼリー ポテトサラダ かきたま汁	春巻き(冷) キャベツ じゃが芋 人参 マカロニ トマト きゅうり ソーセージ たまご 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27	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
29	月		赤魚の西京焼き 大根おろし すいか ひじきの炒め煮 みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 糸こんにやく 干し椎茸 枝豆(冷) えのき 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子
30	火		三色そばろ丼 チーズ 果実缶 春雨サラダ いわしのつみれ汁	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ つみれ(冷) 笹がきごぼう 大根 長ねぎ	ヨーグルト お菓子
31	水		すき焼き風煮 のりの佃煮 オレンジ ほうれん草のしらす和え みそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 焼き豆腐 板麩 白ごま 干し椎茸 ほうれん草 しらす じゃが芋 わかめ 長ねぎ 佃煮	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。
この時期は急に暑くなるために疲れやすく、食欲も低下し体調を崩しやすくなります。
また熱中症にも注意が必要ですので、糖分を含まない水や麦茶など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、た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。





食育だより

令和6年度
7月号



暑さが本番になり、園でも子ども達の食欲が落ちてきます。ご家庭ではいかがでしょうか？水分補給を行い、熱中症などに気をつけて過ごしましょう。朝食ではみそ汁やスープ、飲み物などで水分をしっかりとって、登園しましょう。

熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、**水または麦茶**です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。

また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。虫歯予防のためにも、糖分の多い飲み物のとり過ぎに注意しましょう。

上手な水分補給で夏を乗り切りましょう！



水か麦茶が
おすすめです！



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

 約 10個分	 約 9個分	 約 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
 約 8個分	 約 6個分	 約 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	野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml
 約 4個分	 約 4個分	 約 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

子育て応援サイト チアデイズより

ウトウトしたら 食事はストップ！ 子どもの誤えんの 危険性

食事中に、気づくと子どもがウトウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒息の危険につながります。

ウトウト
してきたら……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさませようか」と声をかけて切り上げて。口の中に物がいないことを確認してから、寝かせましょう。



子どもと一緒に

たなぼたそうめん



七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、これは、そうめんを天の川や織姫の織る糸に見立てて、織物の上手な織姫のように裁縫や芸事が上手になりますようにという願いがこめられているそうです。

手軽で食べやすいそうめんですが、食べる時は麺だけでなく、卵や肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

ミニトマトやゆでたオクラを輪切りにしたり、ハムや薄焼き卵などを星形にくりぬいたり、子供と一緒に調理や盛り付けも楽しんでおいしくいただきます♪

