

8月



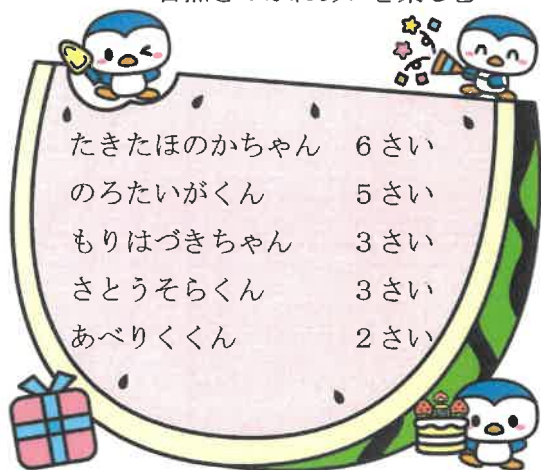
令和6年度 大野保育園

子ども達は、暑さに負けず、汗びっしょりになって元気に過ごしています。大好きなプール遊び、また運動会練習もはじまり頑張っています。熱中症対策、流行している感染症対策をして、安全で楽しく過ごせるように努めていきたいと思っています。

暑さで体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でも夏を元気に過ごせるよう、食事や十分な睡眠をとって免疫力をつけましょう。また、ねぶた祭りが始まりますので、疲れが次の日に残らないよう、子どもの体調に合わせたスケジュールを立て楽しんで下さい。

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



今月の行事予定

- 1日(木) 身体測定
- 3日(土) 保護者会役員会③
- 14日(水) 避難訓練
- 22日(木) お誕生会
- 28日(水) 健康指導(3・4・5歳児) 『育児講座』

* 26日(月) ~ 9月7日(土) 実習生受け入れ
中央短期大学2年生

今後の予定

- 9月18日(水) 運動会総練習
- 9月21日(土) 運動会

育児講座 『脳みそについて』

日時：8月28日(水)
10:15~11:00頃まで
場所：ホール
対象：0~5歳児保護者

看護師が園児に行なっている『健康指導』を、保護者の方も『育児講座』として自由にご覧になれます。

保護者の方は、さくら組の部屋からご覧になってもらいます、終了後は園児の給食になりますので、そのままお帰り下さい。

参加したい方は21日(水)までに玄関の保育士にお伝え下さい。

おねがい・お知らせ

* 暑さ対策のため現在は、登降園時は風除室と玄関を開け換気を行っています。その他の時間は、防犯のため施錠していますので、インターホンを押して下さい。

ほけんだより

* 新型コロナウイルス感染症が流行しています。新しい株で、以前と違った発症の仕方もみられます。咳・鼻水・喉が痛い・赤い・発熱している・・・風邪の症状で初期の段階では分からないことが多いようです。家族間で感染してから、後で判明していることもあります。4月に配布していますプリントの通り、大野保育園では発症した日を0日目(医師が判断した日)として7日間、8日目の登園になります。乳幼児は体調不良を伝えることができない為、いつも通り登園して、お互いにうつしたりうつされたりします。いつもと様子が違う場合は、保護者の方にご連絡をいたしますので、ご理解をよろしく願いいたします。

お祭り・夏休み・お盆休みなどで多くの人と会う機会が増えますので、感染対策をしっかり行い、楽しく夏を過ごしましょう。





のこんだて



2024年度

大野保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	木		夏野菜カレー チーズ ちくわサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン なす かぼちゃ(冷) チーズ キャベツ きゅうり ちくわ	牛乳 コッパパン
2	金		鶏のから揚げ 添え野菜 オレンジ さやいんげんの炒め煮 もずくとたまごのスープ	鶏肉 生姜 りんご キャベツ さやいんげん 人参 糸こんに 豚バラ肉 もずく たまご 万能ねぎ	ソフィール お菓子
3	土		五目味噌ラーメン ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 木耳 なると コーン缶 たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
5	月		鮭の塩焼き 大根おろし スイカ 炒り豆腐 みそ汁(しめじ・人参・油揚げ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 たまご 豆腐 ちくわ 豚ひき肉 人参 干し椎茸 ごぼう しめじ 油揚げ	牛乳 お菓子
6	火		親子煮 チーズ フルーツゼリー ブロッコリーサラダ みそ汁(なす・人参・豆腐)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ ブロッコリー ツナ コーン缶 なす 豆腐	牛乳 お菓子
7	水		照り焼きチキン 添え野菜 トマト キウイ 春雨サラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	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 豆腐 なめこ 長ねぎ	ヤクルト お菓子
8	木		コーンクリームシチュー チーズ 大根のカニサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 チーズ かにフレーク 大根 きゅうり	牛乳 オレオマフィン
9	金		ちくわ納豆味噌揚げ 添え野菜 フルーツゼリー かぼちゃサラダ みそ汁(厚揚げ・野菜)	ちくわ 納豆(冷) 青のり 天ぷら粉 キャベツ 大根 かぼちゃ(冷) たまご きゅうり 厚揚げ えのき 人参 せがきごぼう 長ねぎ	ジョア お菓子
10	土		冷やしそうめん トマト ソーセージの炒め物 フルーツゼリー	そうめん きゅうり ロースハム たまご トマト ソーセージ 玉ねぎ キャベツ	バナナ お菓子
13	火		ほうれん草入り厚焼き玉子 ブロッコリー トマト フルーツゼリー 春雨の中華サラダ みそ汁(えのき・わかめ・油揚げ)	たまご ほうれん草 ブロッコリー ロースハム トマト 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 えのき わかめ 油揚げ	お茶 お菓子
14	水	避難訓練	肉じゃが 海苔の佃煮 オレンジ スパゲティサラダ みそ汁(たまご・麩・ねぎ)	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにやく 絹さや スパゲティ ソーセージ きゅうり たまご 麩 万能ねぎ	お茶 お菓子
15	木		ハヤシライス チーズ ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ じゃが芋 パセリ ウィンナー	牛乳 お菓子
16	金		チーズハムカツ(冷) 添え野菜 トマト 果実缶 小松菜のしらす和え みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	チーズハムカツ(冷) キャベツ トマト 小松菜 人参 しらす 白ごま もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
17	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
19	月		赤魚の煮つけ 大根添え トマト スイカ すき昆布の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	赤魚(冷) 大根 生姜 すき昆布 人参 干し椎茸 豚肉 糸こんに キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
20	火		中華オムレツ ブロッコリー チーズ 果実缶 もやしともずくのナムル 白菜スープ	たまご 豚ひき肉 たら たけのこ 椎茸 人参 チーズ 生姜 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 白ごま 白菜 ベーコン	青りんごゼリー お菓子
21	水		野菜冷しゃぶ キウイ ほうれん草のごま和え みそ汁(なめこ・大根・わかめ)	豚肉 もやし レタス きゅうり 人参 ごまだれ トマト ほうれん草 白ごま なめこ 大根 わかめ	牛乳 お菓子
22	木	お誕生会	カレーピラフ エビフライ ブロッコリー トマト ナポリタン 豆苗とたまごのスープ シークワーサーゼリー	白米 ピラフの素 ミックスベジタブル エビフライ(冷) ブロッコリー トマト ナポリタン(冷) 豆苗 たまご	牛乳 ドーナッツ
23	金		コーンクリームコロッケ(冷) 添え野菜 トマト オレンジ ポテトサラダ みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	コーンクリームコロッケ(冷) キャベツ じゃが芋 きゅうり トマト 人参 ソーセージ マカロニ 白菜 油揚げ	牛乳 お菓子
24	土		ジャージャー麺 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 豚ひき肉 長ねぎ たけのこ 生姜 たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
26	月		マグロカツ(冷) 添え野菜 人参グラッセ キウイ 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ)	マグロカツ(冷) キャベツ 切り干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 じゃが芋 わかめ 長ねぎ	牛乳 お菓子
27	火		揚げ豆腐 ブロッコリー ポテトフライ フルーツゼリー マカロニサラダ 大根スープ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 人参 ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー ポテトフライ(冷) マカロニ きゅうり ソーセージ 玉ねぎ 大根 ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
28	水		十和田バラ焼き トマト 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 小松菜 トマト もやし 塩昆布 えのき 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
29	木		エッグカレー チーズ パナナ 大根とわかめのサラダ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 たまご チーズ 大根 わかめ ツナ	牛乳 イギリス-toast
30	金		チキンごぼう ブロッコリー トマト オレンジ 白菜のなめ茸和え わかめとしめじのスープ	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) ブロッコリー トマト 白菜 ほうれん草 なめ茸 たまご しめじ わかめ	野菜ジュース お菓子
31	土		きのこあんかけうどん ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき 椎茸 人参 豚肉 豆腐 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

【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。

晴れ渡った青空と照り付ける太陽！いよいよ夏本番です。夏はおなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり、飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなるのです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ夏を元気に過ごしましょう。8月31日は「や・さ・い」の日、トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜は水分・カリウムを多く含む体を冷やしてくれます。夏の体調管理にピッタリな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。





食育だより

令和6年度
8月号



暑さが本番になり、食欲が落ちやすい時期になりました。ご家庭ではいかがでしょうか？夏バテしないために、冷たい物のとりすぎや、食べやすい物ばかりの食事にならないよう気をつけましょう。

夏野菜で体の中から涼しく！



きゅうり・レタスなど
体の余分な熱をとる



トマト
日焼けした肌を回復させる



パプリカ・なすなど
汗で失われるミネラルや
ビタミンが豊富

夏野菜パワーで、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



冷たいおやつのとけ方



夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘いものでおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうことも。

冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。



早寝早起きで毎日元気に

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が休みに入ること、生活リズムが乱れることがあると思います。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

規則正しい生活習慣を心がけましょう



早寝



早起き



朝ごはん

毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。まずは食べる時間を決めて生活リズムを整えていきましょう。

芯ごと炊き込み甘みを引き出す



トウモロコシ ご飯

【材料】 ※大人2人・子ども2人分の分量です。

米……………2合
皮つきトウモロコシ……………1本

【作り方】

- ①トウモロコシは、子どもに皮をむいてもらう（固い部分は大人も一緒に）。
- ②トウモロコシの実を包丁などで芯から外す。
- ③といた米に②のトウモロコシを入れ、芯も入れて炊く。炊き上がったなら芯を取り、混ぜ合わせる。

ワンポイント！

*トウモロコシの皮むきは子どもが大好きなお手伝い！黄色い実が出てくると大喜びです。

*シンプルなトウモロコシの味を楽しめるご飯です。残ったらタマネギやベーコンを入れてピラフにしてもおいしいです。