

7月 えんだより

令和7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。

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きたいと思います。

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

今月の行事予定

- 1日(火) 身体測定
プラネタリウム見学(さくら組)
- 3日(木) セタ・お誕生会
- 9日(水) 避難訓練
- 26日(土) 保護者会主催『夏祭り』



今後の予定

- 9月6日(土) 運動会(サンドーム)



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思ひます。

おたんじょうびおめでとう

- さとう ふうかちゃん 6さい
- あさだ かいくん 6さい
- たきた あやとくん 5さい
- おやま みなみちゃん 4さい

おねがい・お知らせ

- ・ お弁当持参の行事の際は、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、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ことがあります。付属品が付いているか確認して持たせて下さい。
- ・ 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。
- ・ 病院受診等で11:00を過ぎる際は、昼食を食べてから登園して下さい。



ほけんだより

★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。

★溶連菌感染症★

細菌が“のど”に感染して、咽頭炎や扁桃炎、それに小さく紅い発疹を伴う場合があります。

症状：38℃～39℃の発熱、強い咽頭痛、体や手足に小さくて紅い発疹、舌にイチゴのようなブツブツ(イチゴ舌)、腹痛や嘔吐、首のリンパ節の腫れ、全身の倦怠感 風邪と違って、咳・鼻水が出ません。このような症状が見られたら、速やかに医療機関を受診して下さい。

急性期を過ぎると、発疹の後には落屑(皮むけ)が見られます。

薬：一定期間、処方された抗菌薬を飲み続けます。





2025年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ	
1	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)	卵 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	
2	水	シュウマイ ブロッコリー 人参グラッセ キウイ かぼちゃサラダ もずくと豆腐のスープ	シュウマイ(冷) ブロッコリー 人参 かぼちゃ(冷) きゅうり 卵 もずく 豆腐 万能ねぎ	リンゴジュース お菓子	
3	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 卵 海苔 白ごま	ショア カップケーキ	
4	金	はんぺんツナマヨフライ 添え野菜 フルーツゼリー ポテトサラダ みそ汁(卵・麩・ねぎ)	はんぺんツナマヨフライ(冷) キャベツ きゅうり じゃが芋 人参 ソーセージ 卵 麩 万能ねぎ	牛乳 お菓子	
5	土	天ぷらうどん ゆで卵 和風サラダ フルーツゼリー	うどん 野菜天 万能ねぎ かまぼこ 卵 レタス きゅうり わかめ 白ごま	バナナ お菓子	
7	月	赤魚の西京焼 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)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 さやいんげん 人参 干し椎茸 豚肉 糸こん 白菜 油揚げ	牛乳 お菓子	
8	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 卵 カニフレーク キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子	
9	水	避難訓練 照焼きチキン 添え野菜 トマト オレンジ 春雨の中華サラダ みそ汁(わかめ 豆腐 ねぎ)	照焼きチキン(冷) キャベツ トマト 木耳 春雨 きゅうり ソーセージ みそ汁(わかめ 豆腐 長ねぎ)	ミルージュ お菓子	
10	木	夏野菜カレー ちくわサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 なす ピーマン ちくわ キャベツ きゅうり	牛乳 ホットケーキ	
11	金	とり天 ブロッコリー トマト 果実缶 さつま芋とチーズのサラダ みそ汁(大根・人参・ねぎ)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 ブロッコリー トマト きゅうり さつま芋 チーズ 大根 人参 万能ねぎ	牛乳 お菓子	
12	土	焼きそば フルーツゼリー もやしの塩昆布和え 卵とえのきのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 塩昆布 えのき 卵	バナナ お菓子	
14	月	さばの塩焼 大根おろし バナナ 白菜のなめ茸和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ・わかめ)	さばの塩焼(冷) 大根 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 しめじ 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	
15	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 白菜スープ	卵 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 マカロニ ウィンナー 白菜 ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子	
16	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 卵	野菜ジュース お菓子	
17	木	枝豆シチュー 白菜のツナサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆(冷) 白菜 きゅうり ツナ	牛乳 クリーム クローツァン	
18	金	クリームコロッケ 添え野菜 トマト 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(野菜・生揚げ・ねぎ)	クリームコロッケ(冷) キャベツ トマト 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	
19	土	ワンタン麺 ゆで卵 もやし中華サラダ 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 卵 もやし きゅうり 白ごま	バナナ お菓子	
22	火	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 人参 もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子	
23	水	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	卵 ベーコン キャベツ トマト 春雨 カニフレーク 人参 長ねぎ ピーマン 白菜 木耳 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子	
24	木	ハヤシライス バナナ 大根とわかめのサラダ 牛乳	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 大根 わかめ ツナ	牛乳 コッパパン	
25	金	ミートボール 添え野菜 キウイ スパゲティサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	ミートボール(冷) キャベツ トマト スパゲティ きゅうり ソーセージ 豆腐 なめこ 長ねぎ	ヤクルト お菓子	
26	土	夏祭り			
28	月	さばの味噌煮 添え大根 すいか ひじきの炒め煮 みそ汁(なす・豆腐・油揚げ)	さばの味噌煮(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆(冷) なす 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子	
29	火	三色そぼろ丼 チーズ 果実缶 マカロニサラダ いわしのつみれ汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 チーズ 生姜 マカロニ きゅうり ソーセージ つみれ(冷) 笹がきごぼう 大根 長ねぎ	ソファール お菓子	
30	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 糸こんにゃく 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	
31	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ツナ コーン缶	牛乳 メイプルケーキ	

【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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC g	繊維 g	食塩 g
3才未満児	506	22.9	18.4	354	2.4	230	0.33	0.5	34	6.9	1.3
目標量	505	20	16	225	2.3	200	0.25	0.3	20	5.5	1.4
3才以上児	442	26.4	23.2	379	2.6	261	0.36	0.51	29	5.5	1.1
目標量	440	26	19	267	2.4	225	0.29	0.35	23	3.8	1.4



食育だより

令和7年度
7月号



梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

食育ピクトグラム



とっても大切！早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。特に朝ごはらは寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはらは頭と体を元気にしてくれます。

朝は時短で簡単メニュー

朝ごはらは、一日のエネルギー源。

毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！



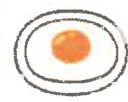
パン



プラス



目玉焼きと牛乳



洋

卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るたんぱく質と、体を調整するカルシウムが加わります。



ごはんとお味噌汁



プラス



アサリやシジミ



和

お味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水煮缶でもOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でもOK。

土用の丑の日

「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精を付け、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。



あおもいの旬食材

トマト

青森県のトマトは夏場の生産が中心で、主に生食用のトマトが栽培されています。

特に東京都中央卸売市場への出荷が多く、7・8・9月にはシェアが第1位となり、5個に1個が青森県産だそうです。

トマトに含まれる色素リコピンは抗酸化作用が高く生活習慣病の予防に効果があると言われています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」のことわざは、真っ赤なトマトを食べていると病気になるにくくなり医者がヒマで青ざめるという意味。トマトの栄養価の高さを表しています。