

7月 園だより

令和4年7月1日 発行 社会福祉法人釜石愛育会 小佐野保育園

梅雨はまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。梅雨の合間の晴れた日には、おもいきり外遊びを楽しんでいる子ども達です。

先月はお忙しい中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。家庭での様子を伺う事が出来ました。これからの保育に役立てていきたいと思ひます。今月は、七夕会、夏まつりなど楽しい行事がたくさんあります。子ども達と一緒に楽しい思い出をたくさん作りたひと思ひます。

保育士 菊池聡美



今月の予定

- 7日(木) 七夕会
- 14日(木) 夏まつり
- 21日(木) プール指導【そうぐみ】
(市営プール)
- 29日(金) 誕生会

※避難訓練は日時を決めずに行ひます。



夏まつりのお知らせ

今年もいよいよ夏まつりがやってきました!

★ 7月14日(木) ★

園児と職員での開催となります。
詳細は後日お知らせします。

みんなでたのしもうね!!

新しいお友だち

なかよくしてね!!



おねがい

・汗をかき、着替えをすることが多くなってきましたので、十分な着替えの補充をお願いします。

汗拭きタオルの準備もお願いします。
必ず、記名をしてくださいね。



7月生まれのおともだち



おめでとうございます!!



★クラスだより★

【そうぐみ】

先月はお忙しい中、保育参観、個人面談にお越しいただきありがとうございました。遠足や保育参観では、親子と一緒に楽しい時間を過ごすことが出来たのではないのでしょうか? 今月は、夏ならではの楽しいことがいっぱい。水遊びや夏まつりなどみんなでひとつになって取り組んでいきたいと思ひます。お着替えの補充もこまめにお願ひします。

【くまぐみ】

先月はお忙しい中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。家庭での様子、園での様子をお話することができ、良かったです。最近、みんなで植えたにんじんやナスに興味を持ち、水やりを頑張っている子ども達です。

今月は、夏まつりや水遊びなど夏ならではの楽しいことがいっぱいあります。行事や遊び、たくさん楽しんでいきたいと思ひます!! 汗をかく時期なので、お着替えの補充もよろしくお願ひします。

【らいおんぐみ】

先月は、親子遠足に参加していただきありがとうございました。らいおんぐみのみんなにとっては、初めての遠足だったので、近場ではありましたが、親子で楽しめたようで良かったです。

今月は、夏まつりがあります。仮園舎での開催となりますが、子ども達が楽しめるようにしていきたいと思ひます。

【きりんぐみ】

先月はお忙しい中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。家庭と園での様子をお話することが出来て良かったです。

今月は、体調管理に気をつけながら、晴れた日には、戸外遊びをしたり、夏ならではの遊びも楽しみたいと思ひます。

【あひる組】

先月はお忙しい中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。家庭でのお子さんの様子を聞くことができて良かったです。今後の保育にいかしていきたいと思ひます。

お歌が大好きな子ども達...最近では、カエルの歌やカタツムリの歌をうたいみんなで楽しんでいます。今月も体調に気をつけながら、元気に水遊びなど、夏ならではの遊びもたくさん楽しみたいと思ひます。

【こあらぐみ】

先月は、体調不良のお友だちが多く、全員そろって過ごせる日が少なかったですが、徐々に体調も落ち着き、元気に登園出来るようになってきました。

今月は、楽しい行事がたくさんあるので、暑さに負けずに元気に過ごせるよう、体調の変化に気をつけながら過ごしていきたいと思ひます。



7月献立表



小佐野保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付					1	2	
未満児 おやつ					牛乳	牛乳	
給食	<div data-bbox="193 356 1004 740" data-label="Complex-Block"> <p>“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう</p> <p>日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。</p> </div>				<div data-bbox="1023 356 1275 576" data-label="Image"> </div>	冷やし中華 高野豆腐の香味ソースかけ 南瓜のサラダ さくらんぼ 御飯はいりません ボンデケーキ 以：牛乳 未：麦茶	鮭のおにぎり チーズインかまぼこ スープ 果物 御飯はいりません ジョア マリービスケット
エネルギー	基準値				504 kcal 未 422 kcal	399 kcal 未 379 kcal	
たんぱく質	以 390 kcal 未 460 kcal				18.6 g 17.1 g	17.7 g 18.2 g	
脂質	20.8 g 19.1 g				15.4 g 15.8 g	17.3 g 19.6 g	
食塩相当量	15.6 g 12.8 g				2.2 g 2 g	1.3 g 1 g	
食塩相当量	1.9 g 1.6 g				2.2 g 2 g	1.3 g 1 g	
日付	4	5	6	7 七夕会	8	9	
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト		
給食	ブルコギ丼 法蓮草の白和え 人参しりしり 味噌汁 バナナ	鯖の味噌煮 切干大根のカレーソテー 小松菜の五目和え 清まし汁 キウイ	タンドリーチキン ほうれん草とコーンの中華炒め 胡瓜とトマトの和え物 スープ オレンジ	ポテトコロッケ キャベツとささみのゴママヨ ブロッコリー甘みそかけ そうめん汁 メロン	鶏もも肉のさっぱり煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え すいか 御飯はいりません		
おやつ	手作りかりんとう 牛乳	キーマカレー (パン付き) 以：牛乳 未：麦茶	南瓜もち 牛乳	七夕フルーツポンチ 星たべよ	シュガーごまトースト 牛乳		
エネルギー	以 386 kcal 未 422 kcal	以 403 kcal 未 430 kcal	以 287 kcal 未 354 kcal	以 343 kcal 未 421 kcal	以 478 kcal 未 474 kcal		
たんぱく質	21.4 g 18.5 g	22.7 g 19.2 g	19.6 g 17.4 g	11.4 g 13.4 g	27.7 g 21.1 g		
脂質	16.5 g 11.3 g	20.5 g 16.0 g	12.9 g 8.7 g	7.4 g 9.1 g	17.9 g 21.0 g		
食塩相当量	1.7 g 1.2 g	3 g 2.2 g	2 g 1.4 g	2 g 1.5 g	2.1 g 1.6 g		
日付	11	12	13	14 夏祭り	15	16	
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	
給食	厚揚げの酢豚風 法蓮草のなめ茸和え さつま芋サラダ 味噌汁 オレンジ	鱈のタルタルソースかけ ラタトゥイユ 小松菜とコーンの和え物 味噌汁 メロン	スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト いんげんのツナマヨ 清まし汁 グレープフルーツ	焼きそば・鶏の唐揚げ フランクフルト たたき胡瓜・すいか りんご果汁 御飯はいりません	カレーうどん 小松菜のサラダ バナナ 御飯はいりません	卵サンド フィッシュソーセージ 牛乳 オレンジ 御飯はいりません	
おやつ	和風バリバリピザ ジョア	クッキー 以：牛乳 未：麦茶	パウムクーハン 以：牛乳 未：麦茶	マスカットゼリー クラッカー	ごまあんぱん 以：牛乳 未：麦茶	ソフトール 南部ごませんべい	
エネルギー	以 394 kcal 未 484 kcal	以 441 kcal 未 406 kcal	以 419 kcal 未 415 kcal	以 637 kcal 未 546 kcal	以 565 kcal 未 387 kcal	以 544 kcal 未 425 kcal	
たんぱく質	17.5 g 18.6 g	22.4 g 15 g	20.1 g 15.6 g	23.9 g 20.1 g	27.5 g 18.4 g	18.9 g 16.4 g	
脂質	13.6 g 13.9 g	23.1 g 13.2 g	20.6 g 14.1 g	23.2 g 20.2 g	21.2 g 13.9 g	24.2 g 16.5 g	
食塩相当量	2.1 g 1.6 g	1.8 g 1.1 g	1.5 g 1 g	2.9 g 2.1 g	1.7 g 1.2 g	2.1 g 1.2 g	
日付	18	19	20	21	22	23	
未満児 おやつ		元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
給食	海の日 	夏野菜カレー ブロッコリーのチーズ焼き 大根のゆかり和え コーンスープ メロン	チキン南蛮 オクラのおかか和え トマトサラダ 味噌汁 オレンジ	鮭の葱みそ焼き ビーフソテー キャベツの塩昆布和え 豚汁 バナナ	冷やし五目うどん 南瓜のいとこ煮 蛇腹胡瓜のごま油和え グレープフルーツ 御飯はいりません	ツナサンド キャンディーチーズ スープ オレンジ 御飯はいりません	
おやつ		さつま芋ようかん 牛乳	ウィンナーロール 麦茶	チーズチヂミ 以：牛乳 未：麦茶	枝豆おにぎり 麦茶	りんご果汁 ウエハース	
エネルギー		以 417 kcal 未 453 kcal	以 385 kcal 未 454 kcal	以 391 kcal 未 406 kcal	以 512 kcal 未 426 kcal	以 520 kcal 未 385 kcal	
たんぱく質		15.8 g 15.1 g	22.4 g 20.4 g	25.4 g 20.2 g	22.6 g 19.2 g	19.7 g 15 g	
脂質		15.9 g 11.6 g	18.8 g 17.3 g	14.6 g 10.9 g	10.7 g 11.2 g	26 g 18.5 g	
食塩相当量		1.8 g 1.2 g	2.1 g 1.6 g	2.3 g 1.6 g	4 g 3 g	3 g 1.9 g	
日付	25	26	27	28	29 誕生会	30	
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	りんご果汁	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	
給食	2色そぼろ丼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ	ピーマンの肉詰め 五目きんぴら トマト (ドレッシング) 味噌汁 メロン	茄子入りカレー麻婆 チンゲン菜のナムル スパゲティオーロラサラダ 清まし汁 バナナ	揚げ魚の三色あんかけ 中華サラダ ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁 グレープフルーツ	肉みそそば バークド南瓜 キャベツとコーンのお浸し スープ・すいか 御飯はいりません	焼きそばパン 牛乳 バナナ 御飯はいりません	
おやつ	ピザトースト 以：牛乳 未：麦茶	シュークリーム 以：牛乳 未：麦茶	茹でもちこし ジョア	スコーン 牛乳	かき氷 せんべい	野菜&フルーツ ムーンライトクッキー	
エネルギー	以 359 kcal 未 384 kcal	以 399 kcal 未 413 kcal	以 373 kcal 未 463 kcal	以 434 kcal 未 464 kcal	以 404 kcal 未 356 kcal	以 376 kcal 未 327 kcal	
たんぱく質	20.1 g 16.5 g	19.7 g 16.2 g	18.8 g 17.1 g	20.5 g 18.4 g	17.3 g 15.9 g	10.6 g 10.8 g	
脂質	17.5 g 12.9 g	23.9 g 17.6 g	11.6 g 8.8 g	18.8 g 13.5 g	10.1 g 11.3 g	11.1 g 8.5 g	
食塩相当量	2.5 g 1.8 g	1.5 g 1.1 g	1.9 g 1.4 g	1.8 g 1.3 g	2.8 g 2 g	0.9 g 0.7 g	

体を涼しくする夏野菜



きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には、水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

メニューは変更になる場合があります。