

7月に入りましたが、梅雨の時期のため、すっきりしない天候が続いています。温度差で体調を崩さないよう気を付けましょう。

先日は、お忙しい中、親子バス遠足に参加していただき、ありがとうございました。今年は、早朝まで雨が降っており肌寒かったため、公園での活動は控え、山田町の鯨と海の科学館を見学した後、大槌町の文化交流センターおしゃっちに移動し、お弁当を食べて釜石に帰って来ました。

大型バスに乗ったり、科学館で鯨について学んだり、海の生き物と触れ合ったり、おいしいお弁当を食べ、親子で楽しいひと時を過ごす事が出来ましたね。

今月は、七夕会、夏祭り等の行事を楽しみたいと思います。夏祭りでは、保護者の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

お知らせ

6月末で、岡道美枝子看護師は退職となりました。10年間子ども達の健康管理、傷の手当て等看護業務を担当して頂きました。看護業務は引き続き、4月から勤務している平野あけみ看護師が担当しますので、よろしくお願い致します。

園長 八幡 雅子

☆7月の行事予定☆

- 1日(月) 安全点検  
歯ッピーチェック(3・4・5歳児)
- 2日(火) 歯ッピーチェック(0・1・2歳児)
- 5日(金) 七夕会
- 11日(木) 体育教室(うさぎ組、ぱんだ組)
- 12日(金) 夏祭り総練習
- 16日(火) 釜石中保育体験
- 17日(水) 釜石中保育体験
- 20日(土) 夏祭り
- 22日(月) 読み聞かせの会(うさぎ組、ぱんだ組)
- 23日(火) 誕生会
- 25日(木) 体育教室(うさぎ組、ぱんだ組)

☆子育て支援センター☆

- 3日(水) みんなのひろば「給食を食べてみよう」
- 5日(金) みんなのひろば「園児交流：七夕会」
- 10日(水) 身体測定(午前中)
- 17日(水) 身体測定(午前中)
- 24日(水) びよんびよんサークル「水遊び」
- 31日(水) 身体測定(午前中)

☆夏祭り☆

日時：7月20日(土)  
16時～18時

場所：保育園 園庭  
(雨天時…ホール、各保育室)

対象：りす組、うさぎ組、ぱんだ組  
(ひよこ組は自由参加)  
※詳細は、後日案内を配布します。

☆お願い☆

日が長くなってきましたが、登降園時の事故や怪我には十分気をつけましょう。

7月生まれのおともだち

おたんじょうび、おめでとう、ございます♪

☆プール遊びについて☆

夏祭り後から園庭にて、プール遊びをしたいと思います。

7月22日(月)に、下記の物に記名をして、ビニール製のバックに入れてお持ち下さい。

《ひよこ組・ひよこ1組・ひよこ2組》

- ・水遊び用紙パンツ(水遊び用の紙パンツは、プールシーズンになると売り切れてしまうお店が多いようです。早めの購入をお勧めします。)
- ・Tシャツ(紫外線予防)・バスタオル

《りす組・うさぎ組・ぱんだ組》

- ・水着(自分で着脱出来る物)・水泳キャップ・バスタオル・ビーチサンダル

※プールカードが未記入の場合は、プールに入れません。配布後は、毎日記入して持ってくるようお願いいたします。  
※虫刺されや傷がある場合は、水遊びが出来ない場合もあります。早めの受診をお願いいたします。  
※プールは、夏祭り終了後に設置されます。

☆クラスだより☆

《ぱんだ組》先月は個人面談や親子バス遠足への参加、ご協力をありがとうございました。今月は七夕会や夏祭りもあります。一つひとつの行事に対して約束事を理解して、友達を思いやって協力し合いながら、取り組んでいきたいですね。

《うさぎ組》春に植えたきゅうりも、少しずつ大きくなり始め、収穫するのを楽しみにしているうさぎ組の子ども達です☆親子バス遠足も終わり、次は七夕会、夏祭り行事がいっぱいですね。夏祭りは、子ども達の甚平、浴衣姿も楽しみです♪そしてプール遊びの時期です。体調には十分気を付けながら、今月も楽しく過ごしたいと思います。

《りす組》毎日の戸外遊びでアリやダンゴ虫探しに夢中になっている子ども達。りす組では園庭で見つけたカタツムリ3匹の飼育をしています。みんなで図鑑を広げ、「カタツムリさんのエサは?」「おうちには?」と調べ、毎日エサあげや掃除をしてかわいがっています◎カタツムリさんがお家に帰る日まで大事に育てたいと思います!!

《ひよこ2組》6月の製作では、かわいいてるてる坊主や傘の作品が出来ましたよ。お部屋に飾ってあるのでご覧下さいね。個人面談ではお子さんのいろいろな様子を聞く事が出来、良かったです。今後の生活や保育に役立てていきたいです。ありがとうございました。

《ひよこ1組》先日はお忙しい中、親子バス遠足に参加いただきありがとうございました。今年お休みしたお友達も来年は楽しめると良いですね!!7月は、水遊びや夏祭り楽しい行事も増えてきます。暑さから、体調を崩さないように、休息を取りながら無理のない生活を心掛けたいですね。

《ひよこ0組》先月は個人面談、ありがとうございました。また、七夕飾りの短冊のご協力もありがとうございました。可愛い七夕飾りが出来ました☆みんなの願いが叶うといいですね。今月も夏祭りがあるので、飾り製作、頑張ります♪



# 7月の献立表

ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
1日 幼児牛乳	2日 幼児牛乳	3日 ヨーグルト	4日 幼児牛乳	5日 幼児牛乳	6日 幼児牛乳
がんと高野豆腐の盛合せ 八宝菜 カリフラワーオーロラ和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	野菜焼肉 春雨サラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 (さくらんぼ) 米飯	卵焼の五目あんかけ ひじきのポテサラ 長芋の甘みそかけ 清汁 果物 (ゴールドキウイ) 米飯	鮭のレモン漬け すき昆布の煮物 キャベツののり醤油和え みそ汁 果物 (レットグロブ) 米飯	★のびピン麺 大豆サラダ ブロッコリーとコーンの おかか和え 星スープ 果物 (メロン)	ロールパン 茹卵 胡瓜 スライスチーズ ウィンナーソーテー 果物 (バナナ) トマト にら卵とじ汁 元氣ヨーグルト ぼたぼた焼き
ジョア (ピーチ) フライドポテト	麦茶 ごま団子	麦茶 ツナマヨトースト	麦茶 つけてどーぞ	キラキラグレープゼリー 星たべよ	エネルギー 525Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.3g
エネルギー 532Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.0g	エネルギー 452Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.0g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.2g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.3g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g	
8日 幼児牛乳	9日 ヨーグルト	10日 幼児牛乳	11日 幼児牛乳	12日 ヨーグルト	13日 幼児牛乳
野菜のキッシュ チンゲン菜のさっと煮 一口がんと含煮 みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	竹輪の磯辺揚げ ひじきの煮物 カリフラワー赤黄和え 豚汁 果物 (ブルーベリー) 米飯	味噌おでん スパゲティサラダ キャベツとアスパラカレー味 清汁 果物 (バナナ) 米飯	鶏肉ケチャップカレー炒め 酢みそ和え 赤黄ピーマンソーテー 清汁 果物 (レットグロブ) 米飯	冷しきつねうどん さつま芋とアスパラの ごま和え カリフラワーオーロラ和え 胡瓜のごま油和え 果物 (ゴールドキウイ)	ミニクワッサン キャベツとツナの 豆乳みそスープ 竹輪とピーマンソーテー ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ) マスカットゼリー 五穀ビスケット チーズボール
ホワイトボンチ まがりせんべい	麦茶 チーズケーキ	麦茶 じゃが大学	麦茶 焼うどん	幼児牛乳 ジャムバターパン	エネルギー 515Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 24.0g
エネルギー 572Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.1g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.7g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.6g	エネルギー 417Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.3g	エネルギー 592Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.4g	
15日	16日 ヨーグルト	17日 幼児牛乳	18日 幼児牛乳	19日 幼児牛乳	20日
海の日 	茄子入り麻婆豆腐 せん切サラダ 二色きんぴら みそ汁 果物 (ブルーベリー) 米飯	ささみのフライ甘辛からめ すき昆布の煮物 にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダカレー味 長芋の甘みそかけ 清汁 果物 (ゴールドキウイ) 米飯	冷し中華 きすの天ぷら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)	夏祭り 
	ジョア (プレーン) 和風バリバリピザ	麦茶 ロールケーキ	プリン 揚一番	幼児牛乳 ピーナツサンド	エネルギー 515Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 24.0g
	エネルギー 587Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.9g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.3g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.3g	エネルギー 627Kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.8g	
22日 幼児牛乳	23日 誕生会 ヨーグルト	24日 幼児牛乳	25日 幼児牛乳	26日 ヨーグルト	27日 幼児牛乳
五目納豆 ポテトサラダ 春雨二色和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ブロッコリーのごま和え トマト コーンスープ 果物 (ブルーベリー) 米飯	卵の千草焼 ビーフソテー マカロニケチャップソーテー みそ汁 果物 西瓜 米飯	揚げ魚の三色あんかけ 切干大根の煮物 和風ドレッシング和え みそ汁 果物 (さくらんぼ) 米飯	ロールパン 豆腐入りハンバーグ ブロッコリー赤黄和え トマト 豆腐入り中華スープ 果物 (ゴールドキウイ)	野菜あんかけやきそば 豚もやしスープ 果物 (バナナ)
ジョア (ストロベリー) とうもろこし	麦茶 ケーキデコレ	麦茶 にんじんもち	麦茶 しょう油団子	幼児牛乳 キャラメルサンド	ミルクプリン 味かるた ペビーチーズ
エネルギー 546Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g	エネルギー 654Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.1g	エネルギー 517Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.9g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.2g	エネルギー 659Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.1g
29日 幼児牛乳	30日 ヨーグルト	31日 幼児牛乳	ナイフ・フォーク・はしのマナーもさまざま 「ナイフ・フォーク」だけが、テーブルマナーではありません。和食には和食の、中華には中華のマナーが存在します。はしをきちんと使えない日本人がこの30年間で全体の40%にも増えた事実から考えて、まずは和食のマナーからしっかりと、子どもに身につけてもらいたいものですね。		
ベーコンエッグ 茄子のみそ炒め もやしのごま酢和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ) 米飯	鮭のマリネ 野菜いため 粉吹芋甘辛和え みそ汁 果物 (メロン) 米飯	高野豆腐フライ マヨソースがけ 和風サラダ 春雨とアスパラの和え物 みそ汁 果物 (レットグロブ) 米飯	お知らせ ☆今月から水分補給のため、手作りイオン水を用意します。 (ひよこ2のみ、ひよこ0・ひよこ1は、麦茶です。)		
ジョア (プレーン) カレーラスク	麦茶 バナナヨーグルト和え	麦茶 シリアルカスタードがけ	お知らせ ☆今月から水分補給のため、手作りイオン水を用意します。 (ひよこ2のみ、ひよこ0・ひよこ1は、麦茶です。)		
エネルギー 513Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.0g	エネルギー 505Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.4g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.0g	お知らせ ☆今月から水分補給のため、手作りイオン水を用意します。 (ひよこ2のみ、ひよこ0・ひよこ1は、麦茶です。)		

お知らせ  
☆今月から水分補給のため、手作りイオン水を用意します。  
(ひよこ2のみ、ひよこ0・ひよこ1は、麦茶です。)

## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

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。

## 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

- ひじをつかない。
- 食べこぼさない。
- 立ち歩かない。
- 音を立てて食べない。



# 7月の献立表

りす・うさぎ・ばんだ組

中妻子供の家保育園

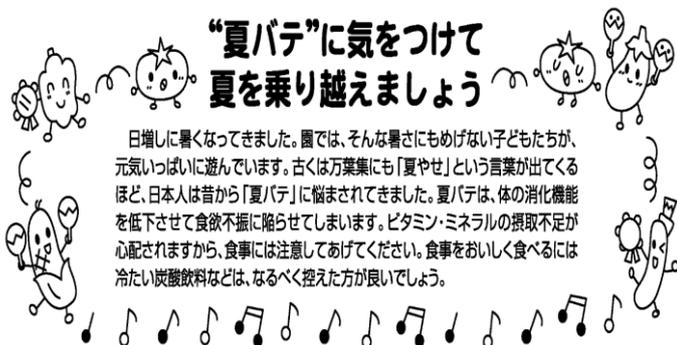
月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
がんと高野豆腐の盛合せ 八宝菜 カリフラワーオーロラ和え みそ汁 果物 (オレンジ)	野菜焼肉 春雨サラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 (さくらんぼ)	卵焼の五目あんかけ ひじきのポテサラ 長芋の甘みそかけ 清汁 果物 (ゴールドキウイ)	鮭のレモン漬け すき昆布の煮物 キャベツののり醤油和え みそ汁 果物 (レッドグローブ)	※ごはんはいりません ★のびん類 大豆サラダ ブロッコリーとコーンの おかか和え 星スープ 果物 (メロン)	※ごはんはいりません 食パン 茹瓜 スライスチーズ ウィンナーソテー 胡瓜 トマト 果物 (バナナ) にら卵とじ汁
ジョア (ピーチ) フライドポテト	おしどり牛乳 ごま団子	おしどり牛乳 ツナマヨトースト	おしどり牛乳 つけてどーぞ	キラキラグレープゼリー 星たべよ	元氣ヨーグルト ぼたぼた焼き
エネルギー 460Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.2g	エネルギー 374Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.2g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.0g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.0g	エネルギー 679Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.8g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
野菜のキッシュ チンゲン菜のさっと煮 一口がんと含煮 みそ汁 果物 (オレンジ)	竹輪の磯辺揚げ ひじきの煮物 カリフラワー赤黄和え 豚汁 果物 (ブルーベリー)	味噌おでん スパゲティサラダ キャベツとアスパラカレー味 清汁 果物 (バナナ)	鶏肉ケチャップカレー炒め 酢みそ和え 赤黄ピーマンソテー 清汁 果物 (レッドグローブ)	※ごはんはいりません 冷しきつねうどん さつま芋とアスパラの ごま和え カリフラワーオーロラ和え 胡瓜のごま油和え 果物 (ゴールドキウイ)	※ごはんはいりません ミニクワッサン キャベツとツナの 豆乳みそスープ 竹輪とピーマンソテー ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)
ホワイトポンチ まがりせんべい	おしどり牛乳 チーズケーキ	おしどり牛乳 じゃが大学	おしどり牛乳 焼うどん	おしどり牛乳 ジャムバターパン	マスカットゼリー 五穀ビスケット チーズボール
エネルギー 475Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 24.1g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.3g	エネルギー 369Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.8g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.1g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 30.0g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
海の日 	茄子入り麻婆豆腐 せん切サラダ 二色きんぴら みそ汁 果物 (ブルーベリー)	ささみのフライ甘辛からめ すき昆布の煮物 にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ)	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダカレー味 長芋の甘みそかけ みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)	※ごはんはいりません 冷し中華 きすの天ぷら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)	夏祭り 
ジョア (ブレーン) 和風バリバリピザ	おしどり牛乳 ロールケーキ	おしどり牛乳 ロールケーキ	プリン 揚一番	おしどり牛乳 ピーナツサンド	
エネルギー 463Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.8g	エネルギー 502Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.8g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g	エネルギー 671Kcal たんぱく質 35.7g 脂質 18.7g		
22日	23日 誕生会	24日	25日	26日	27日
五目納豆 ポテトサラダ 春雨二色和え みそ汁 果物 (オレンジ)	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ブロッコリーのごま和え トマト コンスープ 果物 (ブルーベリー)	卵の千草焼 ビーフソテー マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 (西瓜)	揚げ魚の三色あんかけ 切干大根の煮物 和風ドレッシング和え みそ汁 果物 (さくらんぼ)	※ごはんはいりません ロールパン 豆腐入りハンバーグ ブロッコリー赤黄和え トマト 豆腐入り中華スープ 果物 (ゴールドキウイ)	※ごはんはいりません 野菜あんかけやきそば 豚もやしスープ 果物 (バナナ)
ジョア (ストロベリー) とうもろこし	おしどり牛乳 ケーキデコレ 	おしどり牛乳 にんじんもち	おしどり牛乳 しょう油団子	おしどり牛乳 キャラメルサンド	ミルクプリン 味かるた ペビーチーズ
エネルギー 462Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.1g	エネルギー 638Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 29.0g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.9g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.5g	エネルギー 738Kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.0g	エネルギー 666Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 25.1g
29日	30日	31日	 <p><b>マナーのお手本は 周囲の大人</b></p> <p>マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「孤食」は避けたいものです。</p>		
ベーコンエッグ 茄子のみそ炒め もやしのごま酢和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ)	鮭のマリネ 野菜いため 粉吹芋甘辛和え みそ汁 果物 (メロン)	高野豆腐フライ マヨソースかけ 和風サラダ 春雨とアスパラの和え物 みそ汁 果物 (レッドグローブ)			
ジョア (ブレーン) カレーラスク	おしどり牛乳 バナナヨーグルト和え	おしどり牛乳 シリアルカスタードかけ			
エネルギー 449Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.7g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.9g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 32.6g			

## お知らせ

☆今月から水分補給のため、手作りイオン水を用意します。  
☆20 (土) は、楽しみにしている”夏祭り”です。元気に参加できるように早寝早起き、バランスのとれた食事でのりきりましょうね!

## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

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。



## 正しいはしの持ち方

1. はしの片方 (固定ばし) を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし (作用ばし) は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

