

8月号 園だより

令和2年8月3日（月）発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 佐野

今年は、なかなか梅雨が明けず、涼しく過ごしやすい日が続いていましたが、8月に入り、急に暑くなってきましたね。短期間にはなりますが、天気の良い日には、安全に留意しながら、プール遊びや水遊び等、夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。

先月17日（金）、4、5歳児を対象に、夏祭りを開催しました。ワニワニパニックや魚釣りやロケットシュート等の遊びをしたり、踊りを元気に踊って楽しみました。5歳児の保護者の皆さんにも参加して頂き、有意義な時間を過ごす事が出来ました。コロナ禍の中での行事に対するご理解、ご協力を頂き、ありがとうございました。

先月末、岩手県内でも新型コロナウイルスの感染が確認されましたので、引き続き、感染防止対策を徹底していきましょう。また、夏風邪や熱中症にも罹らないよう、バランスの良い食事、休息、睡眠、水分補給を心がけ、健康に過ごしていきましょう。

園長 八幡 雅子

☆8月の行事予定☆

3日(月)	安全点検
13日(木)～15日(土)	お弁当の日
19日(水)	読み聞かせの会
20日(木)	体育教室(4・5歳児)
26日(水)	誕生会
27日(木)	体育教室(4・5歳児)



☆子育て支援センター行事☆

県内で、新型コロナウイルス感染者が確認されたため、当分の間、お休みとなります。

お知らせとお願い

☆8月13日（木）～15日（土）はお盆期間中のため、お仕事の方のみのお預かりとさせていただきます。保育を希望される方は、担任までお知らせ下さい。また、お弁当の日となりますので準備をお願いします。

☆お盆前に布団一式、着替え、上靴の持ち帰りとなります。お布団は日光消毒をし、シーツ類は洗濯をしてから、お布団にセットして、休み明けにお持ち下さい。また、持ち物すべてに記名がされているか、サイズは合っているか確認をお願いします。

☆湿度の高い時期となりました。コップやおしぼりは、定期的に消毒し衛生を保ちましょうね。汚れ物入れ袋は、こまめに交換しましょう。



☆8月生まれのお友達☆

新しいお友達



仲よくしようね。

☆クラスだより☆

【ぱんだ組】

今年の夏祭りは、室内での開催となりましたが、お父さんお母さん、そしてうさぎ組のお友達と一緒にお店屋さんごっこ、ダンス等楽しみました。参加して頂きありがとうございました。大きな声でセリフを言う姿は、さすが年長さん！！と感じました。

【うさぎ組】

7月は、楽しい行事がたくさんありましたね！七夕会や夏祭り、子ども達の楽しそうな笑顔が見られましたよ。野菜も大きく育ち、この間、初めて茄子を収穫し、給食に出してもらい食べました！自分たちで育て、収穫したので一番最初に食べていた子ども達です！これから夏本番！暑さに負けず、プール遊び等を通して8月も元気に過ごしたいです。

【りす組】

長い梅雨となり、なかなかお外遊びや水遊びが出来ない7月となってしまいましたが、梅雨の晴れ間には、泡遊びや、虫探しに夢中になりました。

8月は、全身を使って泥や水遊びをダイナミックに楽しみたいと思いますので、着替えの補充等もこまめにお願ひします。

【ひよこ2組】

7月は七夕会に参加したり、お部屋で夏祭りごっこをしたりと、季節の行事を楽しみました！8月はプールに入り、水遊びをたくさん楽しみたいです。

水分補給などをしっかり行い、暑さに負けず、元気に過ごしたいですね。

【ひよこ1組】

雨の日が多く、梅雨明けが待ち遠しいですね。気候の変化から、体調を崩してしまう子が多いひよこ1組の子ども達です。8月はプールや水遊びを通して、水の感触を楽しみたいと思います。水遊びの準備もよろしくお願ひしますね。8月も体調管理に十分に気を付け、楽しく過ごしたいですね。

【ひよこ0組】

先月は新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、夏祭りは不参加でしたが、当日までの間、ぱんだ組やうさぎ組のダンスを見たり、前日に準備したお店屋さんを見に行ったりしながら、雰囲気を楽しむ事が出来ました。今月から新しいお友達も仲間入りし、8名となります。体調に気を付け、一人ひとりの笑顔を大切にしながら過ごしていきたいです。



8月の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
ごはんでスタミナづくり あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。 「スイカ」で夏の水分補給 汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。					1日
					幼児牛乳
					ロールパン キャベツとツナ 豆乳みそスープ 竹輪とビーマンソテー 大豆の煮豆 トマト 果物（バナナ）
					ミルージュ ぼたぼた焼き
					エネルギー 473Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.4g

3日	4日	5日	6日	7日	8日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
竹輪の磯辺揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 豚汁 果物（オレンジ） 米飯	豆腐のつくね煮 スパゲティナポリタン キャベツの二色和え 清汁 果物（バナナ） 米飯	鶏肉のカレー風味唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物（ブルーベリー） 米飯	うずらの卵とがんもの含煮 五目きんぴら 春雨二色和え みそ汁 果物（メロン） 米飯	卵とじタンメン プロテインサラダ ブロッコリー赤黄和え 果物（小玉西瓜）	十勝ステックパン 具たくさんスープ マカロニサラダ 豆腐のあまみそがけ 果物（ゴールドキウイ）
ジョア ごまラスク	麦茶 手作りフライドポテト	麦茶 みそお焼き	麦茶 焼きそば	幼児牛乳 ステッククリームパン	マスカットゼリー 小魚せんべい
エネルギー 486Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.7g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.3g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.5g	エネルギー 498Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.9g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.8g	エネルギー 425Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.2g

10日	11日	12日	13日	14日	15日
山の日 	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
野菜焼肉 チャブチ風 青のりの粉吹辛 みそ汁 果物（オレンジ） 米飯	ドライカレー スパゲティサラダ ブロッコリーごま和え 卵スープ 果物（小玉西瓜） 米飯	お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当
ミルクゼリー ハッピーターン	麦茶 きなこ団子	ソフール（ストロベリー） ばかうけ	プリン まがりせんべい	グレープゼリー サブレ	
エネルギー 484Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.0g	エネルギー 504Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.2g	エネルギー 213Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.7g	エネルギー 195Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.6g	エネルギー 155Kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.7g	

17日	18日	19日	20日	21日	22日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
竹輪フライマヨネーズかけ 野菜いため 一口がんもの含煮 清汁 果物（オレンジ） 米飯	五目納豆 切干大根のカレーソテー もやしのごま酢和え みそ汁 果物（ブルーベリー） 米飯	卵の千草焼 八宝菜 カリフラワーオーロラ和え みそ汁 果物（バナナ） 米飯	鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 南瓜の煮物 清汁 果物（小玉西瓜） 米飯	冷しきつねうどん 二色きんぴら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物（オレンジ）	ハヤシライス 野菜スープ 茹卵 ブロッコリーマヨドレ 果物（ゴールドキウイ）
ジョア とうもろこし	麦茶 バーモクーヘン チーズおかき	麦茶 シリアルモモ缶クリームかけ	りんごゼリー チーズボール	幼児牛乳 ホットケーキパン	カルシウムヨーグルト ソフトせんべい
エネルギー 530Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.9g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.8g	エネルギー 525Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.9g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.5g	エネルギー 443Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.4g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.4g

24日	25日	26日 誕生会	27日	28日	29日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
いり卵の中華風あんかけ ごぼうのサラダ 若布としらすのソテー みそ汁 果物（オレンジ） 米飯	鶏肉ケチャップカレー炒め シルバーサラダ キャベツとおホーソク和え みそ汁 果物（ブルーベリー） 米飯	かじきフライ タルタルソースかけ ツナポテトサラダ ブロッコリー赤黄和え トマト みそ汁 果物（小玉西瓜） 米飯	厚揚げの中華五目煮 小松菜とよしのサラダ マカロニケチャップソテー みそ汁 果物（バナナ） 米飯	麻婆ラーメン 南瓜のチーズ焼 トマト 果物（オレンジ）	食パン チキンスープカレー 炒り卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物（ゴールドキウイ）
ジョア ロールケーキ	麦茶 黒糖蒸しパン	麦茶 白玉フルーツ	麦茶 ツナマヨトースト	幼児牛乳 チョコサンド	プリン ハッピーターン
エネルギー 546Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.9g	エネルギー 454Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 8.0g	エネルギー 492Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.3g	エネルギー 512Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.4g	エネルギー 477Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.8g

31日
幼児牛乳
きすのオランダ揚げ 中華サラダ ブロッコリーカレー味 けんちん汁 果物（オレンジ） 米飯
ブルーベリー ヨーグルトミルク クラッカー
エネルギー 521Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.3g

給食室からのお知らせ

・13日（木）～15日（土）はお盆期間中のため給食提供はおやつのみとなります。お弁当の準備をお願いいたします。

・メニューは変更になる場合があります。

こどもと作る簡単おやつレシピ

スイカシャーベット

☆材料(子ども1人分)

- ・すいかの果肉 50g
- ・砂糖 2.5g

☆作り方

- ①スイカは種を取り、一口大にカットする。
- ②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。
- ③そのまま冷凍し、食べるときにほぐして盛り付ける。



8月の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
ごはんではスタミナづくり あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。 「スイカ」で夏の水分補給 汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物を、しっかりと水分補給を。					
					1日
					ごはんはいりません
					ロールパン キャベツとツナ 豆乳みそスープ 竹輪とピーマンソテー 大豆の煮豆 トマト 果物（バナナ）
					ミルージュ ぼたぼた焼き
					エネルギー 577Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.9g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
竹輪の磯辺揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 豚汁 果物（オレンジ）	豆腐のつくね煮 スパゲティナポリタン キャベツの二色和え 清汁 果物（バナナ）	鶏肉のカレー風味唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物（ブルーベリー）	うずらの卵とがんもの含煮 五目きんぴら 春雨二色和え みそ汁 果物（メロン）	ごはんはいりません 卵とじタンメン プロテインサラダ ブロッコリー赤黄和え 果物（小玉西瓜）	ごはんはいりません 十勝ステーキパン 具たくさんスープ マカロニサラダ 豆腐のあまみそかけ 果物（ゴールドキウイ）
ジョア ごまラスク	おしどり牛乳 フライドポテト生	おしどり牛乳 みそお焼き	おしどり牛乳 焼きそば	おしどり牛乳 ステーキクリームパン	マスカットゼリー こざく
エネルギー 382Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.8g	エネルギー 389Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.6g	エネルギー 489Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 25.1g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.6g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.0g	エネルギー 516Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.0g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
山の日 	野菜焼肉 チャブチ風 青のりの粉吹辛 みそ汁 果物（オレンジ）	ドライカレー スパゲティサラダ ブロッコリーごま和え 卵スープ 果物（小玉西瓜）	お弁当 	お弁当 	お弁当
	ミルクゼリー ハッピーターン	おしどり牛乳 きなこ団子	ソフール（ストロベリー） ばかうけ	プリン まがりせんべい	グレープゼリー サブレ
	エネルギー 337Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.3g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.5g	エネルギー 147Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.9g	エネルギー 167Kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.1g	エネルギー 88Kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.9g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
竹輪フライマヨネーズかけ 野菜いため 一口がんもの含煮 清汁 果物（オレンジ）	五目納豆 切干大根のカレーソテー もやしのごま酢和え みそ汁 果物（ブルーベリー）	卵の千草焼 八宝菜 カリフラワーオーロラ和え みそ汁 果物（バナナ）	鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 南瓜の煮物 清汁 果物（小玉西瓜）	ごはんはいりません 冷しきつねうどん 二色きんぴら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物（オレンジ）	ごはんを持って来て下さい ハヤシライス 野菜スープ 茹卵 ブロッコリーマヨドレ 果物（ゴールドキウイ）
ジョア とうもろこし	おしどり牛乳 バームクーヘン チーズおかき	おしどり牛乳 シリアルモモ缶クリームかけ	りんごゼリー チーズボール	おしどり牛乳 ホットケーキパン	カルシウムヨーグルト ソフトせんべい
エネルギー 460Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.1g	エネルギー 459Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.6g	エネルギー 461Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.8g	エネルギー 377Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.7g	エネルギー 485Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 19.7g	エネルギー 474Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
		誕生会		ごはんはいりません	ごはんはいりません
いり卵の中華風あんかけ ごぼうのサラダ 若布としらすのソテー みそ汁 果物（オレンジ）	鶏肉ケチャップカレー炒め シルバーサラダ キャベツとおホーツク和え みそ汁 果物（ブルーベリー）	かじきフライ タルタルソースかけ ツナポテトサラダ ブロッコリー赤黄和え トマト みそ汁 果物（小玉西瓜）	厚揚げの中華五目煮 小松菜ともやしのサラダ マカロニケチャップソテー みそ汁 果物（バナナ）	麻婆ラーメン 南瓜のチーズ焼 トマト 果物（オレンジ）	食パン チキンスープカレー 炒り卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物（ゴールドキウイ）
ジョア ロールケーキ	おしどり牛乳 黒糖蒸しパン	おしどり牛乳 白玉フルーツ	おしどり牛乳 ツナマヨトースト	おしどり牛乳 チョコサンド	プリン ハッピーターン
エネルギー 483Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.8g	エネルギー 400Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.3g	エネルギー 495Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.3g	エネルギー 409Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.4g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.8g	エネルギー 595Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.9g
31日	給食室からのお知らせ ・13日（木）～15日（土）はお盆期間中のため給食提供はおやつのみとなります。お弁当の準備をお願いいたします。 ・メニューは変更になる場合があります。				
きすのオランダ揚げ 中華サラダ ブロッコリーカレー味 けんちん汁 果物（オレンジ）	こどもと作る簡単おやつレシピ スイカシャーベット ☆材料（子ども1人分） ・すいかの果肉 50g ・砂糖 2.5g ☆作り方 ①スイカは種を取り、一口大にカットする。 ②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。 ③そのまま冷凍し、食べるときにほぐして盛り付ける。				
ブルーベリー ヨーグルトミルク クラッカー					
エネルギー 433Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.0g					