



令和3年7月1日(木)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菊池(美)

7月に入り、梅雨から夏に向かう季節になりました。朝夕と日中の気温差があるので、体調を崩さずに元気に過ごしましょう。

子どもたちは、7日(水)の七夕会に向けてお飾り作りを楽しんでいます。短冊には、どんな願い事が書かれてあるのか楽しみです。みんなの素敵な願い事が叶いますように。

16日(金)には、夏祭りが開催されます。今年度の夏祭りも、4歳児と5歳児親子を対象に規模を縮小して、平日に行います。お店屋さんごっこや輪投げやくじなど楽しい遊びを企画しております。また、踊りも元気に踊りますよ。5歳児のお友だちは、保育園生活、最後の夏祭りとなりますので、思い出に残る夏祭りになりますように。よろしくお願いいたします。

園長 八幡 雅子

### ☆行事予定☆

- 1日(木) 安全点検  
体育教室(うさぎ組・ぱんだ組)
- 7日(水) 七夕会
- 12日(月) 読み聞かせの会  
(うさぎ組・ぱんだ組)
- 13日(火) 夏祭り総練習
- 16日(金) 夏祭り(うさぎ組・ぱんだ組)
- 20日(火) 誕生会
- 30日(金) 3歳児保育参観

### ☆子育て支援センター☆

- 6日(火) みんなのひろば(七夕会)
- 14日(水) みんなのひろば  
(給食を食べてみよう)
- 21日(水) ぴよんぴよんサークル  
(さかなつりごっこ)



### ☆夏祭り☆

日時: 7月16日(金)  
9時45分~11時15分(9時30分 登園)  
場所: 保育園 園庭(天候不良時…ホール)  
対象: うさぎ組、ぱんだ組  
※昨年度に引き続き、今年度も、平日にうさぎ組・ぱんだ組のみで行います。保護者の参加は、ぱんだ組の保護者のみとなりますのでご了承ください。  
※全園児に、花火(保護者会より)と水ヨーヨー(保育園より)のプレゼントがありますので、火傷等には気を付けてご家庭で楽しんでくださいね。



### 7月生まれのおともだち



### クラスだより



【ぱんだ組】 毎日元気に戸外遊びを楽しみ、登り棒にも挑戦しています。裸足になって下から一生懸命登り、「半分登れた」と少しずつ出来るようになることを喜んだり、友だちの登り方を見て「手と足を速く動かすのか…」と自分なりに研究している姿も…。少しずつですが頑張りたいと思います。

【うさぎ組】 先月は、お忙しい中、個人面談や保育参観に来ていただき、ありがとうございました。保育参観では、お父さんやお母さんに見守られて照れたり、はしゃいだり、色々な面が見られたのではないかと思います。今月は、夏祭りがあります。体調にも気を配り、飾り作りの準備も楽しみながら、当日を元気に迎えたいです。

【りす組】 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。家庭での様子を聞くことができる良い機会となりました。今月は保育参観もありますので、普段の園での様子を見ていただければと思います。プール遊びも始まりますので、体調にも気を付け、無理なく過ごしていきたいですね。

【ひよこ2組】 先月は体調を崩すお友だちが多かったですが、園では梅雨の製作や七夕製作を楽しむことが出来ました。7月になるので、夏の暑さに負けないうえに元気に過ごしたいですね。汗ふきタオルや、半袖・半ズボンの着替えの補充をお願いします。後半からは天候や体調を見ながら、水遊びも楽しめるといいですね。

【ひよこ1組】 先月はお忙しい中、個人面談に来ていただきありがとうございました。短い時間ではありましたが、お話することが出来て良かったと思います。7月に入ってからも暑かったり寒かったりで体調を崩しがちになります。十分に気を付けて元気に過ごしていきましょうね。七夕や水遊びも楽しんでいきたいです。

【ひよこ0組】 先月は、お忙しい中、面談にお越し頂きありがとうございました。園での姿をお話したり、お家での様子を伺うことができる良い機会となりました。今月は、だんだん暑さも増していくので、汗を拭き、水分補給をしっかりと摂りながら、夏を快適に過ごしていきたいです。

### ~プール遊びについて~

今月下旬から、園庭にてプール遊びをしたいです。詳細については、夏祭り終了後、お手紙を配布します。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ください。

- 【ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組】
  - ・水遊び用パンツ
  - ・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(自分で着脱できるもの)
  - ・水泳キャップ
  - ・Tシャツ(紫外線予防)
  - ・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、水遊びができない場合もあります。





# 7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
<p><b>七夕の行事食</b></p> <p>1年に1度しか会えない彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「素餅（さくべい）」という小麦料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。</p> <p>子どもたちには「元気に過ごせるようにそうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。</p>			1日	2日	3日
			牛乳	ヨーグルト	牛乳
			磯香炒り卵 粉ふき芋 青のりしお 小松菜の三色ナムル 味噌汁 果物 御飯	ミートソースパゲティ 南瓜のいとこ煮 キャベツ二色マヨドレ和え 若布のスープ 果物	ごま塩おにぎり 洋風豚汁 果物
			麦茶 チーズドック	牛乳 ツナマヨトースト	飲み物 お菓子
			エネルギー 403Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.2g	エネルギー 428Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.6g	エネルギー 370Kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.0g
5日	6日	7日 七夕会	8日	9日	10日
牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳
豆腐のまさご揚げ 韓国風チャブチェ 水菜ともやしのお浸し 味噌汁 果物 御飯	ベーコンエッグ 若布とツナソテー キャベツと竹輪の和え物 漬汁 果物 米飯	七夕天の川そうめん とり天 ポテトサラダ トマト 果物	鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ カリフラワー青のり和え 味噌汁 果物 御飯	麻婆茄子ラーメン プロテインサラダ トマト 果物	十勝バタースティック キャベツと卵とコーンのスープ 果物
麦茶 ーロバリバリピザ	牛乳 じゃが大学	七夕ゼリー 塩せんべい	シリアルカスタードがけ 麦茶	牛乳 練乳サンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 389Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.9g	エネルギー 502Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.2g	エネルギー 430Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.8g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.2g	エネルギー 466Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.7g	エネルギー 369Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.3g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳
豚肉ときのこのケチャップソテー フレンチサラダ きゅうりと竹輪の味噌マヨ みそ汁 果物 御飯	竹輪のカレー衣揚げ ひじきと豚肉のソテー ブロッコリー甘みそかけ 味噌汁 果物 御飯	厚揚げの中華五目煮 マカロニサラダ キャベツと若布の酢の物 味噌汁 果物 御飯	野菜のキッシュ 春雨のいり煮 もやしと法蓮草のお浸し 味噌汁 果物 御飯	肉味噌うどん ポテトチーズ焼 きゅうりとキャベツの和え物 豆腐ときのこの中華風スープ 果物	食パン ミネストローネ 果物
麦茶 きなこ団子	ジョアブレン パウムクーヘン せんべい	キャンディチーズ グレーゼリー	麦茶 ごまラスク	牛乳 お好み焼き	プリン お菓子
エネルギー 411Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.8g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g	エネルギー 406Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.3g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.2g	エネルギー 423Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g	エネルギー 345Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.0g
19日	20日 誕生会	21日	22日	23日	24日
牛乳	ヨーグルト	牛乳	海の日	スポーツの日	牛乳
鮭の洋風焼 春雨サラダ ーロがんとみの含煮 味噌汁 果物 御飯	ささみのフライ甘辛からめ ひじきのポテサラ ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁 トマト 果物 御飯	卵の干草焼 ビーフソテー キャベツののり醤油和え 味噌汁 果物 御飯			ツナサンド スープ 果物
ジョアブレン スコーン	牛乳 フルーツサンド	麦茶 牛乳ゼリーのフルーツポンチ			飲み物 お菓子
エネルギー 501Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.7g	エネルギー 456Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.9g			エネルギー 420Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.7g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳
肉じゃが シルバーサラダ いらともやしのナムル 味噌汁 果物 御飯	揚げ魚の三色あんかけ 五目きんぴら ブロッコリーのオーロラサラダ みそけんちん汁 果物 御飯	高野豆腐の唐揚げ 浅漬風サラダ じゃがバター 味噌汁 果物 御飯	夏野菜カレー ささみときゅうりの中華和え 野菜のチーズ焼き 春雨スープ 果物 御飯	卵ともやしのラーメン 南瓜のサラダ ブロッコリーのおかか和え トマト 果物	ロールパン 鶏手羽のポトフ煮 果物
ブルーベリーヨーグルトミルク 茹でもろこし	牛乳 フレンチトースト	麦茶 にんじんもち	カルシウムヨーグルト ウエハース	牛乳 豆乳クリームサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 503Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g	エネルギー 495Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.4g	エネルギー 386Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.6g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.7g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.5g	エネルギー 506Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.4g

**給食室からお知らせ**

★今月から熱中症対策のための手作りイオン水の提供が始まります。(2才児以上)

- ・水2L
- ・砂糖70g
- ・塩5g
- ・レモン汁30cc

お家でも試してみてください。

★メニューは変更になる場合があります。

**保育園のカスタードクリーム**

【材料】

- ・卵 1ヶ
- ・砂糖 30g
- ・小麦粉 10g
- ・牛乳 300cc
- ・マーガリン 10g

【作り方】

- ①卵は溶きほくしておく。
- ②鍋に小麦粉以外の材料を入れ、最後に小麦粉をふるい入れ混ぜ、弱火にかける。
- ③底が焦げないように、ヘラで混ぜ、とろみが付いたら完成!

甘さ控えめでおいしいですよ♪

**食欲が増す調理の工夫**

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういう時は、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、ショウガなどの薬味で下味をつけるなど調理の一工夫で、箸が進みやすくなります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



# 7月の献立表



りず組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>七夕の行事食</b></p> <p>1年に1度しか会えない彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「秦餅(さくべい)」という小麦料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。</p> <p>子どもたちには「元気に過ごせるようにそうめんを食べるんだよ」と伝えてあげるといいですね。</p>			1日	2日	3日
<p>磯香炒り卵 粉ふき芋 青のりしお 小松菜の三色ナムル みそ汁 果物</p>			<p>ご飯はいりません</p> <p>ミートソーススパゲティ 南瓜のいとこ煮 キャベツ二色マヨドレ和え 若布のスープ 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>こま塩おにぎり 洋風豚汁 果物</p>	
<p>牛乳 チーズドック</p>			<p>牛乳 ツナマヨトースト</p>	<p>飲み物 お菓子</p>	
<p>エネルギー 377Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.9g</p>			<p>エネルギー 454Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.8g</p>	<p>エネルギー 385Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.9g</p>	
5日	6日	7日 七夕会	8日	9日	10日
<p>豆腐のまさご揚げ 韓国風チャブチェ 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物</p>	<p>ベーコンエッグ 若布とツナソテー キャベツと竹輪の和え物 みそ汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>七夕天の川そうめん とり天 ポテトサラダ トマト 果物</p>	<p>鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ カリフラワー青のり和え みそ汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>麻婆茄子ラーメン プロテインサラダ トマト 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>十勝バタースティック キャベツと卵とコーンのスープ 果物</p>
<p>牛乳 一口バリバリピザ</p>	<p>牛乳 じゃが大学</p>	<p>七夕ゼリー 塩せんべい</p>	<p>シリアルカスタードがけ 牛乳</p>	<p>牛乳 練乳サンド</p>	<p>ヨーグルト お菓子</p>
<p>エネルギー 383Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.3g</p>	<p>エネルギー 440Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.9g</p>	<p>エネルギー 497Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.6g</p>	<p>エネルギー 415Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.0g</p>	<p>エネルギー 520Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.6g</p>	<p>エネルギー 481Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.4g</p>
12日	13日	14日	15日	16日	17日
<p>豚肉ときこのけチャップソテー フレンチサラダ きゅうりと竹輪の味噌マヨ みそ汁 果物</p>	<p>竹輪のカレー衣揚げ ひじきと豚肉のソテー フロッコリーの甘みそかけ みそ汁 果物</p>	<p>厚揚げの中華五目煮 マカロニサラダ キャベツと若布の酢の物 みそ汁 果物</p>	<p>野菜のキッシュ 春雨のいり煮 もやしと法連草のお浸し みそ汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>肉味噌うどん ポテトチーズ焼 きゅうりとキャベツの和え物 豆腐ときこのけ中華風スープ 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>食パン ミネストローネ 果物</p>
<p>牛乳 きなこ団子</p>	<p>ジョアプレーン パウムクーヘン</p>	<p>キャンディチーズ グレーゼリー</p>	<p>牛乳 ごまラスク</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>プリン お菓子</p>
<p>エネルギー 369Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.7g</p>	<p>エネルギー 445Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.5g</p>	<p>エネルギー 342Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.3g</p>	<p>エネルギー 434Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.9g</p>	<p>エネルギー 501Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.4g</p>	<p>エネルギー 362Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.9g</p>
19日	20日 誕生会	21日	22日 海の日	23日 スポーツの日	24日
<p>鮭の洋風焼 春雨サラダ 一口がんもの含煮 みそ汁 果物</p>	<p>ささみのフライ甘辛からめ ひじきのポテサラ フロッコリーのさっぱり和え みそ汁 トマト 果物</p>	<p>卵の干草焼 ピーマンソテー キャベツののり醤油和え みそ汁 果物</p>	<p>夏野菜カレー ささみときゅうりの中華和え 野菜のチーズ焼き 春雨スープ 果物</p>	<p>卵ともやしのラーメン 南瓜のサラダ フロッコリーのおかか和え トマト 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>ツナサンド 若布のスープ 果物</p>
<p>ジョアプレーン スコーン</p>	<p>牛乳 フルーツサンド</p>	<p>クラッカー 牛乳ゼリーのフルーツポンチ</p>	<p>飲み物 お菓子</p>	<p>飲み物 お菓子</p>	
<p>エネルギー 411Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.4g</p>	<p>エネルギー 495Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.2g</p>	<p>エネルギー 365Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.9g</p>	<p>エネルギー 535Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.1g</p>	<p>エネルギー 535Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.1g</p>	
26日	27日	28日	29日	30日	31日
<p>肉じゃが シルバーサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物</p>	<p>揚げ魚の三色あんかけ 五目きんぴら フロッコリーのオーロラサラダ みそけんちん汁 果物</p>	<p>高野豆腐の唐揚げ 浅漬サラダ じゃがバター みそ汁 果物</p>	<p>夏野菜カレー ささみときゅうりの中華和え 野菜のチーズ焼き 春雨スープ 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>卵ともやしのラーメン 南瓜のサラダ フロッコリーのおかか和え トマト 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>ロールパン 鶏手羽のポトフ煮 果物</p>
<p>ブルーベリーヨーグルトミルク 姉でもろこし</p>	<p>牛乳 フレンチトースト</p>	<p>牛乳 にんじんもち</p>	<p>カルシウムヨーグルト ウエハース</p>	<p>牛乳 豆乳クリームサンド</p>	<p>ヨーグルト お菓子</p>
<p>エネルギー 404Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.4g</p>	<p>エネルギー 493Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.1g</p>	<p>エネルギー 340Kcal たんぱく質 12.6g 脂質 14.3g</p>	<p>エネルギー 455Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.1g</p>	<p>エネルギー 523Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.8g</p>	<p>エネルギー 592Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.7g</p>

**給食室からお知らせ**

★今月から熱中症対策のための手作りイオン水の提供が始まります。

- ・水2L ・砂糖70g
- ・塩5g ・レモン汁30cc

お家でも試してみてください。

★メニューは変更になる場合があります。

**保育園のカスタードクリーム**

【材料】

- ・卵 1ケ
- ・砂糖 30g
- ・小麦粉 10g
- ・牛乳 300cc
- ・マーガリン 10g

【作り方】

- ①卵は溶きほくしておく。
- ②鍋に小麦粉以外の材料を入れ、最後に小麦粉をふるい入れ混ぜ、弱火にかける。
- ③底が焦げないように、へらで混ぜ、とろみが付いたら完成!

甘さ控えめでおいしいですよ♪

**食欲が増す調理の工夫**

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういう時は、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、ショウガなどの薬味で下味をつけるなど調理の工夫で、箸が進みやすくなります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。