



8月号 園だより

令和3年8月2日(月)発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 菊池(直)

8月に入り、暑い日々が続いています。感染症また熱中症対策をしながら、水遊びを楽しみたいと思います。バランスの良い食事、水分補給、休息、睡眠を心掛け、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

先月28日(水)は、台風8号の影響により、警戒レベル3高齢者等避難が発令されたため、解除になるまで、自宅待機のご協力をしていただき、ありがとうございました。大きな被害がなく、安心しました。今後も子どもたちの安全を優先しながら、災害時には状況に応じた対応を取りたいと思いますので、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

それから、私たち保育園従事者も新型コロナワクチンの優先接種の対象となり、現在、順番にワクチン接種を受けているところですが、先月末、釜石保健所管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。

園長 八幡 雅子

★8月の行事予定★

- 2日(月) 安全点検
- 13日(金)～16日(月) お弁当の日
- 17日(火)～27日(金) 保育実習(盛岡大学短期大学部2年生 1名)
- 19日(木) 体育教室(うさぎ組・ぱんだ組)
- 23日(月) 読み聞かせの会(うさぎ組・ぱんだ組)
- 24日(火) 誕生会
- 26日(木) 体育教室(うさぎ組・ぱんだ組)
- 27日(金) 大平プール(ぱんだ組)



～子育て支援センター行事～

- 4日(水) のびのびサークル(さかなつりごっこ)
- 25日(水) みんなのひろば(お店屋さんごっこ)

★お知らせとお願い★

☆8月13日(金)・14日(土)・16日(月)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。**

☆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もお願いします。

☆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。

★おたんじょうびおめでとう★



★退園のお友だち★



★クラスだより★

《ぱんだ組》夏祭りでは、暑い中たくさんのご協力をして頂き、ありがとうございました。夏祭りの雰囲気味わい、楽しい夏の思い出の一つになったのではないかと思います。暑い日が続き、プール遊び等で体も疲れやすくなっていますので、休息を取りながら、無理なく過ごせるようにしたいと思います。

《うさぎ組》先月の16日は、ぱんだ組と一緒に夏祭りをする事ができました。お店屋さんでは元気に「いらっしゃいませ」と言い、お買い物では、友だちや保育者と一緒に楽しむことができました。今月は、プール遊びも楽しみたいです。睡眠を十分に取って、体調に気を付けたいですね。

《りす組》先月はお忙しい中、保育参観に来て頂き、ありがとうございました！普段の保育の様子を見て頂く、良い機会になったと思います。これからプール遊びも始まるので、楽しみにしている子ども達です。暑さにも負けずに、元気に過ごしていきたいですね。着替えの補充等もよろしくお願い致します。

《ひよこ2組》7月は七夕会に参加したり、お部屋では初めての粘土遊び等を楽しみました。食事や着替え・トイレトレーニング等、身の回りのことも少しずつ頑張っていますよ。8月はプール遊びを楽しみたいと思います。水分補給や休息を取り、暑い夏も元気に過ごしていきましょうね！

《ひよこ1組》例年よりも短い梅雨も終わり、いよいよ夏本番になりました。園庭にもプールが設置され(ひよこ1組は、小さいプールのみでの使用ですが)、水遊びも始まります。安全に気を付けて楽しみたいと思っています。園でも家庭でも、体調管理には十分気を付けて、過ごしていきたいですね。よろしくお願い致します。

《ひよこ0組》大澤保育士が休養中のため、先月15日より、佐々がクラスに入っています。何かとご不便をおかけしているとは思いますが、保護者の皆さんとお子さんの毎日の成長を喜び合いながら、楽しく過ごせるようにしていきたいと思っています。お気付きの点や相談等ありましたら、お気軽に声をかけて下さいね。夏本番となりますので、体調を見ながら、温水遊びや沐浴等を楽しみましょうね♪





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
2日	3日	4日	5日	6日	7日
牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳
竹輪の大阪揚げ れんこんと豚肉のきんぴら 切干大根の酢の物 みそ汁 果物 御飯	豆腐と青菜のチャンプル 南瓜のサラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 御飯	鯖の竜田揚げ 高野豆腐入りサラダ じゃが芋のピザ焼き みそ汁 果物 御飯	だし巻き厚焼き卵 南瓜の甘味噌かけ すき昆布のサラダ きのこ鶏肉のコンソメスープ 果物 御飯	冷やし五目そうめん 大豆の甘辛揚げ トマトのオーロラソース 果物	ロールパン 中華風五目かき卵スープ 果物
マッシュマロサンド ジョア	ペンネミート 麦茶	にんじんもち 牛乳	ジャムサンド 牛乳	チョコチップパン 麦茶	ぶどうゼリー お菓子
エネルギー 516Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.2g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.4g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.0g	エネルギー 479Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.6g	エネルギー 389Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.9g	エネルギー 434Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.1g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
振替休日 	元気ヨーグルト なす入り塩マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかマヨ和え ごぼうとコンニャクの味噌煮 かき卵スープ 果物 御飯	牛乳 小松菜入りグラタン ゆで卵のケチャップソースかけ 夏野菜のマリネ みそ汁 果物 御飯	牛乳 タンドリーチキン スパゲティサラダ さつま芋のオレンジ煮 みそ汁 果物 御飯	牛乳 お弁当 	牛乳 お弁当 
	茹でもろこし ジョアプレーン	ソファール ストロベリー 塩せんべい	カルビスゼリー サブレ	飲み物 お菓子	飲み物 お菓子
	エネルギー 484Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 12.1g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.8g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.4g	エネルギー 192Kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.2g	エネルギー 126Kcal たんぱく質 3.9g 脂質 4.0g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
お弁当 	ドライカレー 磯香漬け ペークトポテト みそ汁 果物 御飯	鮭のみもじ焼き 胡瓜とベーコンの塩炒め 南瓜の天ぷら みそ汁 果物 御飯	野菜焼肉 春雨とわかめの酢の物 じゃが芋とグリーンピースの甘煮 みそ汁 果物 御飯	カレーピラフ 茄子のミートグラタン 野菜と人参のサラダ 苜蓿のスープ 果物	冷風麺風そうめん 果物
飲み物 お菓子	コーンマヨトースト 牛乳	シリアルモモクリームかけ 麦茶	マスカットゼリー ビスコ 麦茶	牛乳 チョコサンド	プリン お菓子
エネルギー 237Kcal たんぱく質 4.4g 脂質 3.8g	エネルギー 479Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.2g	エネルギー 444Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.3g	エネルギー 432Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.5g	エネルギー 486Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.8g	エネルギー 292Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.9g
23日	24日 誕生会	25日	26日	27日	28日
元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
野菜たっぷりキッシュ 法蓮草の海苔和え 金時豆の煮豆 みそ汁 果物 御飯	から揚げのトマトソースかけ 中華風冷奴 ポテトサラダ トマト キャベツのスープ 果物 御飯	はんぺんピザ焼き 南瓜のマッシュ シルバーサラダ みそ汁 果物 御飯	はみだしギョウザ もやしと胡瓜とみかん缶の 酢の物 切干大根の炒め煮 みそ汁 果物 御飯	冷しゃぶうどん さつま揚げとがんもの煮物 切干大根サラダ 果物	食パン チキンスープカレー 果物
ホットドッグ 牛乳	ココアブラウニーの クリームかけ りんごジュース	五平もち 麦茶	アイス ハッピーターン	グリーンピースと油揚げの 炊き込みおにぎり 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー 457Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.6g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 28.1g	エネルギー 433Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.9g	エネルギー 425Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.2g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.1g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.1g
30日	31日	<div data-bbox="574 1489 1468 1780" data-label="Complex-Block"> <h3>食材を知る・ふれる</h3> <p>子どもに調理前の食材を見せたり、触れさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげが付いたトウモロコシ、茎の付いた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。</p>  </div>			
鮭のマリネ 粉吹き芋の甘辛和え ブロッコリーの味噌マヨ和え 豚汁(汁物) 果物 御飯	ふわふわ親子煮 春雨の中華風サラダ マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 御飯				
茹で枝豆 せんべい ジョア	フローズンヨーグルト ウエハース				
エネルギー 453Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 8.6g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.2g				

給食室からお知らせ

★13日(金)14日(土)16日(月)はお盆期間のため、給食提供はおやつのみとなります。果物を含めたお弁当の準備をよろしくお願いします。

★メニューは変更になる場合があります。



フローズンヨーグルト

【材料】

- 生クリーム…50ml
- ヨーグルト…200g
- グラニュー糖…15g
- レモン果汁…小さじ1/2
- みかん缶…100g
- パイナップル…50g
- バナナ…1本程度

【作り方】

- 生クリームを3分立てにする。
- ヨーグルトに砂糖を混ぜ、①と合わせる。
- パイナップル、みかん缶は汁気を切り、汁は取っておく。
- バナナは適当な厚さに切り、缶詰めの汁に漬けておく。パイナップルも適当な大きさに切っておく。
- ②に汁気切った果物を合わせて冷凍庫で冷やす。時々かき混ぜる。

夏野菜の良いところ

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコピン(リコピン)が、茄子にはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。





の献立表



りす組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
竹輪の大飯揚げ れんこんと豚肉のきんぴら 切干大根の酢の物 みそ汁 果物	豆腐と青菜のチャンプル 南瓜のサラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	鯖の竜田揚げ 高野豆腐入りサラダ じゃが芋のピザ焼き みそ汁 果物	だし巻き厚焼き卵 南瓜の甘味噌かけ すき昆布のサラダ きのこ鶏肉のコンソメスープ 果物	ご飯はいりません 冷やし五目そうめん 大豆の甘辛揚げ トマトのオーロラソース 果物	ご飯はいりません ロールパン 中華風五目かき卵スープ 果物
マシュマロサンド ショア	ペンネミート 牛乳	にんじんもち 牛乳	ジャムサンド 牛乳	チョコチップパン 牛乳	ゼリー お菓子
エネルギー 419Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.4g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.3g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.6g	エネルギー 416Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.4g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.7g	エネルギー 501Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.4g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
振替休日 	なす入り塩マーボー豆腐 ブロッコリーのおかマヨ和え ごぼうとコンニャクの味噌煮 かき卵スープ 果物	小松菜入りグラタン ゆで卵のケチャップソースかけ 夏野菜のマリネ みそ汁 果物	タンドリーチキン スパゲティサラダ さつま芋のオレンジ煮 みそ汁 果物	お弁当 	お弁当 
	茹でもろこし ショアプレーン	ソフィール ストロベリー せんべい	カルビスゼリー サブレ	飲み物 お菓子	飲み物 お菓子
	エネルギー 411Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.7g	エネルギー 400Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.7g	エネルギー 407Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.9g	エネルギー 171Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 6.0g	エネルギー 98Kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.4g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
お弁当 	ドライカレー 磯香浸し パークトポテト みそ汁 果物	鮭のみみじ焼き 胡瓜とベーコンの塩炒め 南瓜の天ぷら みそ汁 果物	野菜焼肉 春雨とわかめの酢の物 じゃが芋とグリーンピースの甘煮 みそ汁 果物	ご飯はいりません カレーピラフ 茄子のミートグラタン 水菜と人参のサラダ 若布のスープ 果物	ご飯はいりません 冷風麺そうめん 果物
飲み物 お菓子	コーンマヨトースト 牛乳	シリアルモモクリームかけ 牛乳	マスカットゼリー ビスコ 牛乳	牛乳 チョコサンド	プリン お菓子
エネルギー 189Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.4g	エネルギー 410Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.8g	エネルギー 407Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.3g	エネルギー 402Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.1g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.6g	エネルギー 288Kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.0g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
	誕生会			ご飯はいりません	ご飯はいりません
野菜たっぷりキッシュ 法蓮草の海苔和え 金時豆の煮豆 みそ汁 果物	から揚げのトマトソースかけ 中華風冷奴 ポテトサラダ トマト キャベツのスープ 果物	はんぺんピザ焼き 南瓜のマッシュ シルバーサラダ みそ汁 果物	はみだしギョウザ もやしと胡瓜とみかん缶の酢の物 切干大根の炒め煮 みそ汁 果物	冷しゃぶうどん さつま揚げとがんもの煮物 切干大根サラダ 果物	食パン チキンスープカレー 果物
ホットドッグ 牛乳	ココアブラウニーの クリームかけ りんごジュース	五平もち 牛乳	アイス せんべい	グリーンピースと油揚げの 炊き込みおにぎり 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー 375Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 33.6g	エネルギー 391Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.7g	エネルギー 332Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.2g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.0g	エネルギー 444Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.2g
30日	31日				
鮭のマリネ 粉吹き芋の甘辛和え ブロッコリーの味噌マヨ和え 豚汁 果物	ふわふわ親子煮 春雨の中華風サラダ マカロニケチャップソテー みそ汁 果物				
茹で枝豆 せんべい ショア	フローズンヨーグルト ウエハース				
エネルギー 366Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 10.8g	エネルギー 402Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.1g				

食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、触れさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげが付いたトウモロコシ、茎の付いた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



給食室からお知らせ

★13日(金)14日(土)16日(月)はお盆期間のため、給食提供はおやつのみとなります。果物を含めたお弁当の準備をよろしくお願ひします。

★メニューは変更になる場合があります。



フローズンヨーグルト

【材料】

- 生クリーム…50ml
- ヨーグルト…200g
- グラニュー糖…15g
- レモン果汁…小さじ1/2
- みかん缶…100g
- パイナップル…50g
- バナナ…1本程度

【作り方】

- 生クリームを3分立てにする。
- ヨーグルトに砂糖を混ぜ、①と合わせる。
- パイナップル、みかん缶は汁気を切り、汁は取っておく。
- バナナは、適当な厚さに切り、缶詰めの汁に浸けておく。パイナップルも適当な大きさに切っておく。
- ②に果汁を切った果物を含ませて冷凍庫で冷やす。時々かき混ぜる。

夏野菜の良いところ

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)が、茄子にはナスニンなどの体により成分が多く含まれています。

