



7月園だより

中妻子供の家保育園 23-5550

令和4年7月1日(金)発行

担当 大澤

梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃。どんよりした雲を吹き飛ばすほどの子どもたちの笑い声が園内に響き渡っています☆

今月は七夕、夏祭り、プール遊び・・・そして3歳児クラスの保育参観を予定しています。たくさん夏を感じながら、様々な園行事を楽しみたいですね!

また、先月行われた個人面談には、お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。お話し頂いたことを今後の保育や園生活に活かしていきたいと思えます。

～お知らせ～ 6月の0歳児入所に伴い、工藤久江臨時保育士と佐々木紀子臨時保育士が0歳児担当となりました。また、坂本友恵臨時調理師と新田沙希子臨時看護師が6月末付けで退職となりましたので、ご報告させていただきます。今後とも、保育園の運営についてのご理解ご支援をよろしくお願い致します。

☆行事予定☆

- 1日(金) 安全点検
- 5日(火) 馬っこパーク } ポニーとの
触れ合い体験
- 7日(木) 七夕会
- 8日(金) 身体測定
- 12日(火) 夏祭り総練習
- 15日(金) 夏祭り(うさぎ・ぱんだ組)
- 19日(火) 読み聞かせの会
(うさぎ・ぱんだ組)
- 20日(水) 誕生会
- 28日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 29日(金) りすぐみ保育参観

☆子育て支援センター☆

- 6日(水) みんなのひろば(七夕会)
- 21日(木) みんなのひろば
(給食を食べてみよう!)
- 27日(水) ぴよんぴよんサークル
(さかなつりごっこ)

プール遊びについて

今月下旬から、園庭でプール遊びをします。下記の物に記名をし、ビニール製バッグに入れて夏祭り後にお持ち下さい。

※詳細については、後日お便りを配布します。(以上児クラス)

持ち物

ひよこ0・1・2組

- ・水遊び用パンツ
- ・Tシャツ(紫外線対策)
- ・バスタオル

りす・うさぎ・ぱんだ組

- ・水着
- ・水泳キャップ
- ・バスタオル
- ・Tシャツ(紫外線対策)
- ・ビーチサンダル

※プールカードが未記入の場合は、プール遊びができません。配布後は毎日記入しお持ち下さい。
※虫刺されや傷、とびひ等の皮膚疾患がある場合は、水遊びができない場合もあります。

お誕生日おめでとう

- 6歳 2名
- 4歳 2名
- 2歳 3名
- 1歳 1名

今月は8名のお友だちがお誕生日を迎えました!

おめでとう☆



☆夏祭り☆

日時: 7月15日(金)
9:30 登園
9:45~ 開始



場所: 保育園園庭(雨天時 ホール)

うさぎ組、ぱんだ組を対象に行います。保護者は、ぱんだ組(2名)のみの参加となりますのでご了承下さい。

※全園児に、花火(保護者会より)とヨーヨー(園より)のプレゼントがありますので、火傷等に気を付けてご家庭でお楽しみ下さいね。

クラスだより

ぱんだぐみ～七夕会や夏祭りに期待を膨らませ、意欲的に準備に取り組む姿が見られています。

今月は、夏ならではの遊びをたくさん楽しみたいと思えます。

うさぎぐみ～梅雨期に入りジメジメとした毎日ですが、お天気の良い日は戸外で「たすけおに」をしたり「かたつむり」等の小動物を見つけて喜んで遊んでいます。ブロッコリー・ラディッシュの収穫を通し、苦手な野菜も「自分でとったから・・・」と食べてみる姿が見られるようになりました。嬉しいですね♡今月は夏祭りがあるので、ぱんだ組と一緒に楽しい夏の思い出を作りたいと思えます。

りすぐみ～先月はお忙しい中、個人面談にお越し頂きありがとうございました。家庭での様子や園での様子をお話できる良い機会となりました。今月末には保育参観もありますので、宜しくお願いします。

ひよこ2ぐみ～先月はお忙しい中、個人面談に来て頂き、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良かったです。今月末からはプール遊びが始まります。体調に気をつけて元気に楽しめるといいですね。

ひよこ1ぐみ～お外遊びが大好きなみんな。砂遊びやアリ・ダンゴムシ・カタツムリなどの虫に興味を持ち、捕まえては「せんせー、みてー」と嬉しそうなお顔を見せてくれています。梅雨時期ですが、天気が良い日は戸外活動をし、また、雨の日も風船やボール遊びなど室内活動を工夫し、体を動かして楽しんでいきたいと思えます。

ひよこ0ぐみ～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。お家での様子を聞くことができ、園での様子を伝え、共有することができて良かったです。今後もよろしくお願い致します。慣れ保育中だったお友だちも少しずつ慣れ始め、笑顔が見られたり、声を出すようになりましたよ♪7月も元気に過ごしていきたいですね。



7月献立表



中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	<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>					1日 元気ヨーグルト 冷し中華 高野豆腐の香味ソースかけ 南瓜のサラダ 果物 ご飯はいりません ボンデケーショ 牛乳
未満児おやつ						2日 牛乳
給食						ハムチーズサンド スープ 果物 ご飯はいりません
エネルギー				基準値		ヨーグルト
たんぱく質				以 400 kcal 未 480 kcal		お菓子
脂質				24.0 g 20.0 g		以 354 kcal 未 391 kcal
食塩相当量				16.0 g 14.0 g		13.3 g 15.8 g
				2.3 g 2.2 g		8.9 g 12.4 g
						1.8 g 1.8 g
日付	4日	5日	6日	7日 七夕会	8日	9日
未満児おやつ	りんご果汁	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	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 みそ汁 果物 手作りかりんとう 牛乳	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 果物 メロンパントースト 牛乳	五目厚焼卵 ほうれん草とコーンのバター炒め 胡瓜とトマトの和え物 スープ 果物 南瓜もち 以：牛乳 未：牛乳	夏野菜の天の川カレー ブロッコリーマヨドレ ミニトマト コーンスープ 果物 フルーツポンチ 星たべよ	肉みそそば バークド南瓜 キャベツのお浸し 卵スープ ご飯はいりません ごまあんぱん 牛乳	ジャムバターサンド チーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません プリン お菓子
エネルギー	以 324 kcal 未 415 kcal	以 414 kcal 未 478 kcal	以 377 kcal 未 411 kcal	以 395 kcal 未 457 kcal	以 539 kcal 未 450 kcal	以 377 kcal 未 377 kcal
たんぱく質	19.3 g 16.6 g	20.5 g 19.9 g	19.1 g 16.2 g	15.4 g 16.1 g	23.2 g 20.0 g	13.8 g 15.1 g
脂質	13.9 g 11.2 g	19.8 g 15.8 g	21.0 g 16.2 g	15.5 g 14.8 g	15.7 g 13.0 g	15.3 g 14.7 g
食塩相当量	1.7 g 1.2 g	2.6 g 1.9 g	2.5 g 1.9 g	1.7 g 1.3 g	2.9 g 2 g	0.9 g 0.8 g
日付	11日	12日	13日	14日	15日 夏祭り	16日
未満児おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳
給食	厚揚げの酢豚風 ほうれん草のなめたけ和え さつま芋サラダ みそ汁 果物 和風バリバリピザ ジョア	鱈のフライタルソースかけ ラタトゥイユ 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 果物 バームクーヘン・揚一番 牛乳	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 澄まし汁 果物 ずんだだんご 以：牛乳 未：麦茶	タンドリーチキン ブロッコリーさっぱり和え シルバーサラダ スープ 果物 焼きそば 牛乳	冷し五目うどん 南瓜のいとこ煮 京菜ともやしのお浸し 果物 ご飯はいりません アイス お菓子	おにぎり 豚汁 果物 ご飯はいりません ヨーグルト お菓子
エネルギー	以 425 kcal 未 509 kcal	以 474 kcal 未 533 kcal	以 404 kcal 未 417 kcal	以 379 kcal 未 446 kcal	以 585 kcal 未 522 kcal	以 322 kcal 未 311 kcal
たんぱく質	20.3 g 20.9 g	22.0 g 19.1 g	18.9 g 15.6 g	26.5 g 23.9 g	23.6 g 20.4 g	9.5 g 11.0 g
脂質	16.2 g 15.9 g	20.8 g 16.8 g	19.5 g 14.1 g	14.3 g 11.8 g	14.3 g 19.8 g	4 g 7.1 g
食塩相当量	2.3 g 1.8 g	1.7 g 1.1 g	1.4 g 1 g	1.9 g 1.3 g	1.9 g 3.1 g	1.3 g 1 g
日付	18日	19日	20日 誕生会	21日	22日	23日
未満児おやつ	海の日					
給食						
エネルギー	以 355 kcal 未 435 kcal					
たんぱく質	24.4 g 22.5 g					
脂質	13.5 g 11.3 g					
食塩相当量	2.3 g 1.6 g					
日付	25日	26日	27日	28日	28日	30日
未満児おやつ	牛乳	牛乳	りんご果汁	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
給食	2色そばろ丼 五目きんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁 果物 ピザトースト 以：牛乳 未：牛乳	ピーマンの肉詰め ひじきの煮物 トマト（ドレッシング） みそ汁 果物 茹でもろこし ジョア	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 果物 シュークリーム 牛乳	竹輪フライマヨネーズかけ 中華サラダ ブロッコリー胡麻和え みそ汁 果物 スコーン 以：牛乳 未：麦茶	カレーうどん 中華冷奴 小松菜サラダ 果物 ご飯はいりません チョコチップパン 牛乳	ツナサンド 卵スープ 果物 ご飯はいりません アイス お菓子
エネルギー	以 384 kcal 未 417 kcal	以 359 kcal 未 470 kcal	以 403 kcal 未 473 kcal	以 424 kcal 未 436 kcal	以 529 kcal 未 449 kcal	以 477 kcal 未 513 kcal
たんぱく質	22.7 g 19.1 g	21.1 g 22.2 g	17.3 g 15.4 g	15.4 g 13.7 g	25.4 g 22.1 g	15.5 g 17.4 g
脂質	19.1 g 15.0 g	12.8 g 13.7 g	22.1 g 17.0 g	18.9 g 14.2 g	24.0 g 19.2 g	19.2 g 22.2 g
食塩相当量	2.5 g 1.8 g	1.4 g 1.2 g	1.9 g 1.4 g	2.6 g 1.8 g	2.0 g 1.5 g	1.7 g 1.7 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。