



R1・7・1 鶴住居保育園発行 担当 三浦

毎日、すっきりしない日が続いて、思うように外で遊べなくて残念な子どもたちです。

6月の遠足も、釜石を出発する時は曇りの天気でもこのまま雨が降らないようにと思いながら、トンネルを抜けたら、雨が降ってきてガッカリしてしまいました。残念ながら、体育館の中での活動となりましたが、子どもたちはお家の人と一緒にゲームや踊りを楽しみ、美味しいお弁当を食べ、楽しい時間を過ごすことができました。朝早くから、お弁当を作ってくれたお家の方々、ありがとうございました。今回、参加出来なかったお友だちも来年を楽しみに！

今月は、夕涼み会があります。ご家族の皆さんでおいでいただいで楽しい時間を過ごしていただければと思っています。

園長 勝又 和子

◆保育園行事◆

- 1日(月) 釜石東中3年生職場体験
- 2日(火)～3日(水) 釜石東中2年生職場体験
- 3日(水) 体育教室
- 5日(金) 七夕会
- 20日(土) 夕涼み会
- 22日(月) ハッピーチェック
- 24日(水) 体育教室
- 25日(木) カゴメベジタブル劇場
- 26日(金) 誕生会
- 30日(火) ラグビー教室(4・5歳児)
- 31日(水) 避難訓練



◆センター行事◆

- 5日(金) サークル(めだかぐみ)
- 10日(水) おやつ試食会
- 16日(火) サークル(とびっこぐみ)
- 20日(土) すまいるひろば

7月生まれのおともだち



◎子育てトークにはお忙しい中、参加していただきありがとうございました。



地域の方々との交流、親子でのお店まわりや踊りなどを楽しみたいと思います。ぜひご参加下さい。

◎日時…7月20日(土)

17:00開始～19:00頃終了

※0、1歳児は自由参加です。

詳しい内容については、後日お便りを配布します。



あたらしいお友達

今月から、たんぽぽ組に新しいお友達が仲間入ります。

よろしくお願いします♡

★お願い★

汚した服を持ち帰ったら、すぐに着替えの補充をして下さい。

※名前の記入がない洋服が目立ちます。名前の記入をよろしくお願いします。



☆たんぽぽぐみ☆

靴を履いて歩けるようになったり、ハイハイしたり、手足をたくさん動かしたりとどんどん成長しているお友だちです。天気の良い日は外気浴をしたり、暑い日は水に触れたりしながら、今月も楽しく元気に過ごしていきたいと思います。

☆すみれぐみ☆

暑くなったり、寒くなったりと安定しない日が続き、体調を崩してしまうお友だちが多かった6月。梅雨明けが待ち遠しいですね！

今月は、どろんこ遊びや水遊びなど夏の遊びを楽しめるといいなと思っています。楽しい行事も目白押しです。体調管理に配慮しながら、元気に過ごしていきましょう。

☆こすもすぐみ☆

先月は親子遠足へのご参加ありがとうございました。親子での楽しい思い出がまたひとつ増えたのではないのでしょうか。

今月は七夕会、夕涼み会と楽しい行事が待っています。暑さに負けず、体調に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

☆すずらんぐみ☆

6月もあっという間に終わりを迎え、7月に入りました。

先月は遠足やピクニックといった行事があり、とても楽しく過ごすことができました。これからの季節…子どもたちの大好きな外遊びの時間を多く取りつつも、水分補給をしっかり摂って元気に過ごせるようにしていきたいです。

☆ひまわりぐみ☆

先月は親子遠足、五葉寮運動会、ピクニックと楽しい時間を過ごすことができましたね。元気いっぱい笑顔で参加しました。手作りお弁当は最高ですね！ありがとうございました。

今月は夏ならではの行事もあります。暑さに負けずに快適に過ごしていきましょう。

☆さくらぐみ☆

6月は畑活動、祖父母参観、遠足、ピクニックなどいろいろな活動があり、また思い出が増えましたね。

今月も夕涼み会や水遊びなど、体調に気をつけながら楽しく過ごしていきましょう。組体操の練習も、ひまわり組さんと一緒に毎日頑張っていきますよ～!!

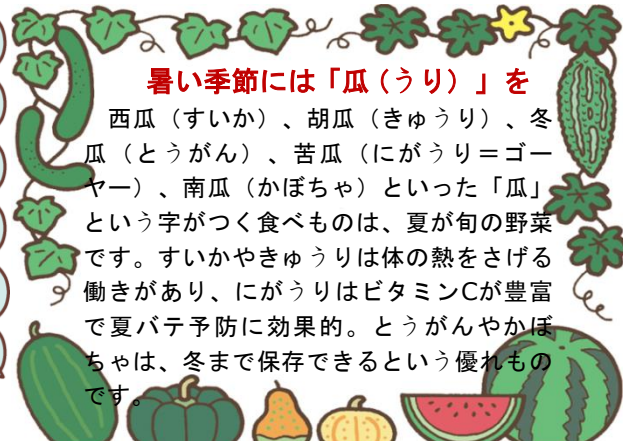
日 曜	3 歳 以 上 児	以上児栄養量	3 歳未満児	未満児栄養量	お や つ
1 月	赤魚の焼き魚 ・ しめじとブロッコリーとベーコンの炒め物 すき昆布の煮付け ・ 白玉麩と卵と葱の味噌汁 ・ 果物	438 Kcal	左 同 ・ ごはん	464 Kcal	ジャムバターサンド 牛乳
2 火	鶏肉のネギ南蛮 ・ パプリカと豚挽と春雨のソテー 磯香浸し ・ 豆腐と若布の清まし汁 ・ 果物	403 Kcal	左 同 さつま芋ご飯	481 Kcal	レーズン入り蒸しパン スキムココア
3 水	ベーコンエッグ ・ 筍とごぼうと椎茸の甘辛煮 春雨と若布の酢の物 ・ じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・ 果物	420 Kcal	左 同 ・ ごはん	412 Kcal	南瓜団子のあべかわ 牛乳
4 木	鯖の味噌煮 ・ さつま芋の天ぷら カブの甘酢和え ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	513 Kcal	左 同 ・ ごはん	529 Kcal	メロンパン 牛乳
5 金	(七夕会) 七夕の三色そうめん ・ ナムル スタッドピーマン ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以 491 未 404	牛乳ゼリー・苺ソース 星たべよ・ぶどう果汁
6 土	プルコギ丼 ・ じゃが芋とグリーンピースの甘煮 豆腐と人参と若布のコンソメスープ ・ 果物	406 Kcal	左 同 ・ ごはん	433 Kcal	プリン カルシウムせんべい
8 月	鮭のムニエル ・ 厚揚げの含め煮 味噌サラダ ・ 大根の味噌汁 ・ 果物	368 Kcal	左 同 ・ ごはん	431 Kcal	フルーチェ オールレーズン
9 火	フーチャンプルー ・ 干びょうのごま和え 南瓜の鶏味噌かけ ・ えのきとオクラの清まし汁 ・ 果物	463 Kcal	左 同 ・ ごはん	467 Kcal	中華風おにぎり 牛乳
10 水	カジキの酢豚風 ・ いんげんのお浸し ハム入り納豆和え ・ モロヘイヤのスープ ・ 果物	354 Kcal	左 同 ・ ごはん	422 Kcal	麩のラスク スキムミルク
11 木	鶏肉のマーマレード焼き ・ キャベツとパインと胡瓜のサラダ 冬瓜のミネストローネスープ ・ 果物	506 Kcal	左 同 バターロール	429 Kcal	ソフール ウエハース
12 金	夏野菜の冷やしパスタ ・ 凍豆腐のサラダ カラフルピーマンの味噌炒め ・ 若布スープ ・ 果物	525 Kcal	左 同	426 Kcal	南瓜のプリン 牛乳
13 土	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ・ キャベツとコーンのお浸し 白玉麩と人参の清し汁 ・ 果物	383 Kcal	左 同 ・ ごはん	410 Kcal	フルーツゼリー 塩せんべい
16 火	鯖のあっさり生姜煮 ・ 法蓮草とエノキ茸のお浸し ポテトサラダ ・ 豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	504 Kcal	左 同 ・ ごはん	497 Kcal	フルーツ桃サンド 牛乳
17 水	お好み焼き風卵焼き ・ ひじきの和風サラダ 茹でブロッコリー ・ 南瓜と小松菜の味噌汁 ・ 果物	413 Kcal	左 同 ・ ごはん	490 Kcal	枝豆入り豆腐 ナゲット・ジョア
18 木	豚汁 ・ 三色 ピーマンの塩昆布和え れんこんと豚肉のきんぴら ・ 果物	480 Kcal	左 同 ・ ごはん	520 Kcal	りんごのマドレーヌ 牛乳
19 金	冷風麺 ・ 白いんげんの煮豆 ・ 豚肉とさやいんげんの炒めもの ・ 果物	548 Kcal	左 同	444 Kcal	梅しらすおにぎり 麦茶
20 土	たまごサンド ・ フィッシュソーセージ ・ 果物 ・ ジョア	529 Kcal	左 同 ・ ごはん	462 Kcal	ビスケット ヨーグルジョイ
22 月	魚の香草焼き ・ モロヘイヤ納豆ネバネバ和え ひじきとピーマンのソテー ・ 豆腐と若布の清まし汁 ・ 果物	394 Kcal	左 同 ・ ごはん	429 Kcal	グレープゼリー リッツ ・ 牛乳
23 火	スパニッシュオムレツ ・ 人参と糸コンのピリ辛炒め 冬瓜と肉団子の中華スープ ・ 果物	423 Kcal	左 同 ・ ごはん	468 Kcal	くるみと胡麻の お焼き 牛乳
24 水	ポークビーンズ ・ いんげんのすり胡麻和え もやしとハムのカレー炒め ・ そうめん汁 ・ 果物	405 Kcal	左 同 ・ ごはん	493 Kcal	茹で枝豆 ジョア ポコットチーズ
25 木	鮭のマリネ ・ 小松菜とベーコンの炒め物 南瓜の甘煮 ・ 豆腐入りかき玉汁 ・ 果物	586 Kcal	左 同 人参ご飯	560 Kcal	コンコンブル スキムココア
26 金	(お誕生会) 豆入りドライカレー ・ カラフルスープ 切り干し大根のツナサラダ ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以 555 未 448	チョコパフェ ウエハース
27 土	卵のクッパ ・ 焼き豆腐の鶏そぼろ煮 ・ 果物	404 Kcal	左 同 ・ ごはん	435 Kcal	ソフール 甘辛せんべい
29 月	すり身バーグ ・ 切干大根と厚揚げの煮物 アスパラのサラダ ・ じゃが芋といんげんの味噌汁 ・ 果物	445 Kcal	左 同 ・ ごはん	482 Kcal	ビスケット せんべい ・ 牛乳
30 火	中華風冷奴 ・ マーボー茄子 南瓜のオイル焼き ・ 若布と卵のスープ ・ 果物	396 Kcal	左 同 ・ ごはん	450 Kcal	茹でもろこし ヨーグルトドリンク
31 水	鶏肉のさっぱり焼き・ブロッコリーとカリフラワーのカレーサラダ ジャーマンポテト ・ みずず豆腐と玉ねぎの味噌汁 ・ 果物	521 Kcal	左 同 枝豆とホタテのご	518 Kcal	ココアマフィン スキムミルク

5 日 (金) は七夕会
2 6 日 (金) はお誕生会です。
麺の日は、1 2 日 (金) ・ 1 9 日 (金) です。以上児さんもご飯はいりません。
また、先日はさくら組さんの祖母参観での試食会にご参加頂きましてありがとうございました。
子どもたちがとても嬉しそうに食事をしている様子が、とても微笑しかったです。



クッキングをおこないます

食育活動の一貫として、季節や行事に合わせたクッキングをおこなっています。包丁で切ることや、火を使って調理することも必要ですが、園では子どもたちが食材そのものにふれ、五感を育む経験を大切にしています。この夏は、とうもろこしの皮むきや枝豆のさや取りなどにチャレンジする予定です。ご家庭でもチャレンジしてみてください。



暑い季節には「瓜(うり)」を

西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤー)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつく食べものは、夏が旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱をさげる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは、冬まで保存できるという優れたものです。



手の洗い方

食事前の手洗いは、気持ちよく安心して食事を楽しむための大切なマナーです。お手伝いで調理をする前にも欠かせません。手洗いの際は、まず手を濡らし、石けんを泡立てます。手のひらをこすりあわせるだけでなく、指の間、指先、爪の間、手首などもよく洗います。水で洗い流した後、ペーパーや清潔なタオルでふきましょう。夏は食中毒予防にもなるので、家族で取り組めるといいですね。



オクラ

原産地はアフリカ東北部で、古代よりエジプトで栽培されていたといわれています。ネバネバしているのが特徴で、その成分はペクチンなどの食物繊維です。整腸作用、コレステロールの排出や便秘を防ぐ働きがあるといわれています。大きく育ち過ぎると苦味が出て繊維が硬くなるので、お店で選ぶときは小ぶりの軟らかいものを選びましょう。