



8月 えんだよい

令和元年8月1日 発行

社会福祉法人 釜石愛育会 鶴住居保育園 担当 菊池

毎日暑い日が続き、本格的な夏がやって来ました。水分と休息を十分に取ながら暑い夏を乗りこえましょう。

先日の夕涼み会は、曇り空の天気でしたが、子ども達は可愛い浴衣や甚平姿で参加し歌や踊りを元気に楽しみ、花火では大きな火花に歓声を上げて大喜びの子ども達でした。満面の笑顔とお家の方々と一緒に過ごした時間は楽しい夏の思い出になったと思います。夕涼み会の準備のため、いろいろとご協力頂いたお家の方々、お店屋さんの係をお手伝いしてくれた保護者幹事の皆様ありがとうございました。

8月は京都・東京から高校生のボランティアの方々が入園に来て、縁日のお店を開いてくれます。お家の方々皆さんで楽しみましょう。

園長 勝又 和子



今年もボランティアの方による縁日が行われます。保護者の方も是非ご参加いただき、親子で楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

日時：8月6日（火）

10：30～12：30

※詳細については、後日お手紙を配布します。



さくらぐみ

先月は、天気にも恵まれお外で夕涼み会を楽しむことができました。子ども達の浴衣、甚平姿もとてもかわいかったですね。畑のやさいも大きく成長し、じゃがいも、きゅうり、スナップエンドウ、はつか大根を収穫する事が出来子ども達も喜んで食べていました。今月も暑さに負けず水遊びやどろんこ遊び等夏の遊びをたくさん楽しみたいと思います。

ひまわりぐみ

先日の夕涼み会では、お店まわりや踊り、花火などはじける笑顔が印象的でした。子どもたちのミニオンズ提灯もかわいかったですね。最後までありがとうございました。さて、夏本番です。プール遊び等の夏ならではの遊びを存分に楽しんでいきたいです。体調管理をしっかり行っていきましょう。

すすらんぐみ

先日の夕涼み会ではお店回りや花火などとても楽しく過ごせたようでした、ありがとうございました。そして、微妙な天気が続いていましたが、いよいよ本格的な暑さがやってきました。戸外遊びやプールでの水遊びをしっかり水分補給・休憩をしながら行いたいと思っています。道具の準備や健康カードへの記入など引き続きお願いします。

こすもすぐみ

先月行われた夕涼み会では、かわいい浴衣姿や甚平姿の子どもたちが踊ったり食べたり楽しそうにしていた、とても微笑ましかったです。今月も天気がいい日には水遊びをして夏の遊びを十分に楽しんでいきたいです。暑さに負けないよう体調管理に気をつけながら元気に過ごしていきましょうね。

すみれぐみ

先月の夕涼み会では、たくさんのご協力とご参加ありがとうございました。子ども達の楽しむ姿が見られてよかったです♪今月は、先月末から少しずつ始めた水遊びを、一人ひとりのペースに合わせてながら、楽しんでいこうと思います。体調には気をつけてみんなで暑い夏を乗り越えていきましょう！

汗をかいて着替えることが増えてますので、肌着や半そで、Tシャツはこまめに補充をお願いします。

たんぼぼぐみ

お名前を呼ぶとにっこりしたり元気に手をあげられる、たんぼぼぐみのお友だちです。暑い日が続きますが体調に気をつけながら元気に過ごしていきましょうね。

【保育園】

6日（火）縁日

13日（火）～17日（土）お盆

※お弁当の日となります

21日（水）体育教室

23日（金）キッズヨガ

（3、4、5歳児参加）

28日（水）体育教室

29日（木）避難訓練

30日（金）誕生会

【子育て支援センター】

6日（火）すまいるひろば

8日（木）サークルめだかぐみ

20日（火）サークルとびっこぐみ

22日（木）子育てひろば



★プール遊び、水遊びをした日は特にお子さんの体は疲れています。ご家庭の方でも十分な休息を取らせてあげてください。体調をしっかり整えて夏の遊びを楽しみたいですね。

★お盆休みには、ご家族で出かけたりする機会も増えると思います。休み中は大人に合わせがちの生活になってしまいがちです。休息もしっかりととりながら規則正しい生活ができるといいですね。





予定献立表



2019年度

457/430

453/460

鶴住居保育園

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 木	鱈のケチャップあんかけ 焼き豆腐の生姜煮 キャベツとコーンのお浸し えのきと油揚げの味噌汁 果物	439 Kcal	左 同 ・ ごはん	449 Kcal	ピザ ・ 牛乳
2 金	冷しゃぶうどん ・ ピーマンとじゃこのきんぴら ・ 南瓜の甘煮 果物	589 Kcal	左 同	429 Kcal	味噌焼きおにぎり 牛乳
3 土	夏野菜丼 ・ もやしと胡瓜とハムのサラダ ・ 若布のスープ ・ 果物	364 Kcal	左 同 ・ ごはん	405 Kcal	プリン 甘辛せんべい
5 月	豆腐のカレースープ ・ 赤魚の焼き魚 ブロッコリーの味噌マヨ和え 果物	402 Kcal	左 同 ・ ごはん	481 Kcal	ソファール ウエハース
6 火	えんにち ※ 0歳児のみ給食です		肉じゃが ・ 二色お浸し ごはん ・ 清まし汁 ・ 果物	以 241 未 400	バタークリームコッ ペ牛乳
7 水	鶏肉と冬瓜の煮物 ・ トマトと胡瓜のポン酢和え 青のり粉ふき芋 ・ 豆腐と卵のかき玉汁 果物	489 Kcal	左 同 ・ ごはん	485 Kcal	かやきのお汁粉 牛乳
8 木	夏野菜たっぷり卵焼き ・ ほうれん草のごま和え 大根の鶏そぼろ煮 ・ 白玉麩と油揚げの味噌汁 果物	345 Kcal	左 同 ・ ごはん	414 Kcal	パピコ 南部ごませんべい
9 金	トマトとシーフードのパスタ ・ ベークド野菜オニオンドレッシ ング 切干大根の炒め煮 ・ 若布とコーンのスープ ・ 果物	516 Kcal	左 同	425 Kcal	南瓜パイ スキムミルクティー
10 土	豚肉の甘辛炒め ・ ブロッコリーの甘酢和え ニラと豆腐のスープ ・ 果物	342 Kcal	左 同 ・ ごはん	382 Kcal	オレンジゼリー 塩せんべい
13 火	お べ ん と う の 日 ※ おかず入りのお弁当をお願いします。			以 219 未 181	ソファール ・ お菓 子
14 水	お べ ん と う の 日 ※ おかず入りのお弁当をお願いします。			以 224 未 185	ジョア ・ お菓 子
15 木	お べ ん と う の 日 ※ おかず入りのお弁当をお願いします。			以 167 未 131	元気ヨーグルト お菓子
16 金	お べ ん と う の 日 ※ おかず入りのお弁当をお願いします。			以 207 未 179	ヨーグルジョイ お菓子
17 土	お べ ん と う の 日 ※ おかず入りのお弁当をお願いします。			以 182 未 140	カルシウムせんべい りんご果汁
19 月	卵スープ ・ 魚のマヨネーズ焼き ・ 法連草のナムル ・ 果物	404 Kcal	左 同 豚肉の生姜ご飯	488 Kcal	フローズンヨーグル トクラッカー
20 火	夏野菜マーボー ・ 春雨の三色甘酢和え ベークドポテト ・ オクラと大根の清まし汁 果物	378 Kcal	左 同 ・ ごはん	465 Kcal	茹でもちし ジョア
21 水	鶏肉のやわらか照りつけ焼き ・ ひじきの炒め煮 ネバネバ和え ・ 玉葱とみずず豆腐の味噌汁 果物	375 Kcal	左 同 ・ ごはん	435 Kcal	茹で枝豆 チーズ アイススキムココア
22 木	鯖のカレー粉揚げ ・ 胡瓜とハムともやしの中華和え 五目納豆 ・ 冬瓜の味噌汁 果物	499 Kcal	左 同 ・ ごはん	492 Kcal	芋団子の醤油あん 牛乳
23 金	冷風麺 ・ 茄子と南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーの辛子和え 果物	580 Kcal	左 同	436 Kcal	トマトジャムサン ド牛乳
24 土	中華丼 ・ キャベツのゆかり和え ・ 卵とニラのスープ ・ 果物	386 Kcal	左 同 ・ ごはん	414 Kcal	ぶどう果汁 お菓子
26 月	鱈の大葉フライ ・ ピーマンの塩昆布和え 中華風冷奴 ・ 南瓜と小松菜の味噌汁 果物	459 Kcal	左 同 ・ ごはん	488 Kcal	バナッパ ・ アン パンマンせんべい
27 火	夏の収穫祭 夏野菜のカレー ・ キャベツとパインのサラダ カラフルスープ ・ フルーチェ	596 Kcal	左 同 ・ ごはん	560 Kcal	ブルーベリーサン ド牛乳
28 水	フライドチキン ・ 茄子とピーマンのなべしぎ 三色甘酢和え ・ なめこの清まし汁 果物	410 Kcal	左 同 ・ ごはん	440 Kcal	プリンアラモード 塩せんべい
29 木	さっぱり梅ささみそうめん ・ 南瓜のマッシュ ・ 野菜炒め ・ 果物	553 Kcal	左 同	411 Kcal	枝豆ととうもろこし のピラフ ジョア
30 金	(お誕生) タコライス ・ 冷製コーンスープ 彩りマリネ ・ 果物 ※以上児の皆さんも ご飯はいりません。			以 618 未 500	ヨーグルトムース リッツ ・ 麦茶
31 土	ふわふわ親子煮 ・ 絹さやとハムの即席マリネ 小松菜と豆腐の味噌汁 果物	388 Kcal	左 同 ・ ごはん	422 Kcal	ジョア カルシウムせんべい

お知らせ

30日(金)はお誕生会です。

また、今月の麺の日は、2日(金)・9日(金)・23日(金)・29日(木)です。完全給食ですので、3歳以上児の皆さんもご飯はいりません。

6日(火)は縁日のため、0歳児のたんぼ組さんのみの給食となります。

旬の食材

枝豆



大豆の未成熟な豆のことで、完熟したものが大豆になります。大豆同様たんぱく質が豊富ですが、分類上は、枝豆が野菜類、大豆が豆類となり、枝豆には大豆に少ないベータカロチンやビタミンCも含まれています。塩ゆでにして食べるのが一般的ですが、東北地方ではすりつぶしてペースト状にした「ずんだ」を料理に用います。

すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の動きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を



助ける効果があります。また、すっぱさの元であるクエン酸は梅干、やレモンなどの柑橘類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。

旬の食材

夏野菜が実りまし



例年に比べて梅雨明けが遅く、毎日蒸し暑い日が続いていますね。園の畑では、栽培していたきゅうりや、はつかだいこん・ブルーベリーなどの夏野菜や果実が実っています。子どもたちは水やりや草取り

しながら茎や葉っぱが大きくなる様子を観察し、実が色づくのを心待ちにしていました。収穫した野菜は給食に取り入れています。トマトやじゃが芋などもこれからが本番です。食事の時に、収穫の喜びや、味わった感想を聞いてみて頂きたいと思

健康のお話

夏バテ



気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること、特に豚肉などに含まれる

ビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいけなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。