



R2年7月1日 鵜住居保育園発行 担当 小林

先日は子育てトークにお越しいただきありがとうございました。今後も一緒にお子さんの成長を見守り、サポートしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

最近では日差しがキラキラと眩しく、夏の訪れを感じますね。今年の夏は全国的に暖かな空気に覆われ、気温は平年並みか高いと予想されています。戸外での活動後は水分補給や休息を取り入れながら健康的に過ごしていけるようにしていきたいと思います。

今月の行事予定

★園行事★

- 3日(金) 5歳児保育参観
- 7日(火) 七夕会
- 8日(水) 体育教室
- 15日(水) 歯科検診
- 17日(金) なつまつり
- 22日(水) 体育教室
- 23日(木) 海の日(祝日)
- 24日(金) スポーツの日(祝日の日)
- 29日(水) 避難訓練
- 31日(金) 誕生会

★センター行事★

- 6日(月) 親子サークルめだかぐみ
- 14日(火) 親子サークルとびっこぐみ

避難訓練時にメールを送信しています。確認のほど、返信をお願いいたします。



～なつまつりについて～

日時 7月17日(金) 9:30～
場所 鵜住居保育園園庭
(雨天: 鵜住居保育園ホール)
対象児 全クラス
服装 自由(年長児は浴衣・甚平)
持ち物 レジャーシート(4・5歳児のみ)
水筒(水またはお茶)
※登園は9時までをお願いします!

あたらしいおともだちです♪

たんぽぽ組(0歳児)に一名入園しました。

今月の誕生日

今月は、8名のお友だちが誕生日を迎えました。

★お誕生日おめでとう★

Instagram: kanaefukuda_official
HP: がんばり屋のママのための幸せレッスン



ちびっこ畑 6月の収穫物

ラディッシュ・ズッキーニ…給食でおいしくいただきました!



◎たんぽぽ組…「おはようございます」の挨拶に頭を下げたり、名前を呼ばれると手を挙げてお返事をしたりと、朝の会ではとても可愛い姿を見せてくれるようになりました。友だちにも興味が出始め、まねっこして遊んだり、何やら話しかけたりする姿も…。7月は水遊びなどの夏の遊びも取り入れながら元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

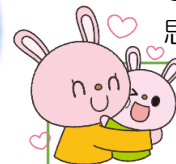
◎すみれ組…天気の良い日が続き、戸外でたくさん遊ぶことができました。一人ですべり台遊びをしたり、かけっこや伝い歩きで好きな所へ行ったりと、たくさん体を動かしています。今月は、水遊びも楽しみながら暑い夏も元気に過ごしていきたいと思います。

◎こすもす組…子育てトークが終わり、保育園やうちでの様子をお話してきたかと思います。お時間頂き、ありがとうございました。七夕飾りも出来上がり、七夕会をととても楽しみにしています。短冊の記入もありがとうございました。天気に合わせて戸外やお部屋での活動に元気に取り組んでいます。これからさらに暑くなってくると思いますので、水分補給しながら楽しく過ごしていきたいと思います。衣服の調節や着替えの用意のご協力をお願いします。

◎すずらん組…お天気の良い日は戸外遊びで汗をかきながら体をいっぱい動かして遊んだり、アリなどの虫を見つけているすずらん組の子どもたちです。また、お当番や自分でできることを積極的に取り組む姿が見られるようになってきました。今月は夏祭りなど、夏ならではの行事が待っています。いつもの年とは少し違いますが、暑さに負けず、元気いっぱい楽しめたいと思います。

◎ひまわり組…「外で遊びたい!」とウキウキした顔を見せる子どもたち! 天気に恵まれ、お友だちと元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。6月の泥んこ遊びでは砂場に川を作ろうと、全身泥だらけになっていました。自分たちで種をまいたヒマワリも少しずつ背が伸び、生長の変化に喜んでいます。今月も自然に触れ、のびのびと体を動かして過ごしていきたいと思います。

◎さくら組…先日はお忙しい中子育てトークの時間をいただき、ありがとうございました。今後の保育についてもご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願いします。6月は戸外での泥んこ遊びや畑活動、虫の発見など、楽しい経験ができ、子どもたちも目を輝かせて元気いっぱい遊ぶことができました。今月も夏ならではの遊びをみんなで一つになり、取り組んでいきたいと思います。



子育てをする みなさんへ

『泣いている子どもに イライラするのは ずっと「あなた」が 泣きたかったから』という本を紹介します。著者は福田 花奈絵さんで、子育てママ専門カウンセラーをされています。この本は、「読むだけでお母さんの自己肯定感が上がる言葉」がちりばめられています。子育ては楽しいことばかりじゃないですよ…。大変なことだってたくさん。子どもにイライラすることだってあるでしょう。そんなとき、この本の「魔法の言葉」をつぶやくと、心がす〜っと癒されますよ。気になる方はぜひ検索してみてください!



予定献立表



2020年度 467/430 477/460 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 水	塩マーボー豆腐・そうめんサラダ・ブロッコリーのおかか和え・ニラ卵スープ・果物	453 Kcal	左 同 ・ ごはん	518 Kcal	レーズン入りカップケーキ スキムミルク
2 木	サンマの生姜煮・若布のソテー・さつま芋のサラダ・ナスと麩の味噌汁・果物	454 Kcal	左 同 ・ ごはん	540 Kcal	ゴマあんパン 牛乳
3 金	ぶっかけうどん・ブロッコリー胡麻マヨ和え・竹輪の二色揚げ・果物	483 Kcal	左 同	430 Kcal	ソフトール 揚げせんべい
4 土	卵のクッパ・にらと厚揚げの炒め煮・果物	381 Kcal	左 同 ・ ごはん	441 Kcal	牛乳 ウエハース
6 月	鮭の味噌焼き・じゃが芋のそぼろ煮・もやしとコーンの甘酢和え・豆腐と若布の清まし汁・果物	444 Kcal	左 同 ・ ごはん	457 Kcal	五平もち 牛乳
7 火	(七夕会) 七夕混ぜご飯・星型ハンバーグ・南瓜のパン粉焼き・そうめん汁・果物		左 同	以 677 未 527	フルーツポンチ クラッカー ・ 牛乳
8 水	干草焼き・揚げナスの甘味噌かけ・絹サヤとハムのカレーマヨ和え・なめこの清まし汁・果物	418 Kcal	左 同 ・ ごはん	465 Kcal	茹でもろこし ヨーグルトドリンク
9 木	魚のさっぱり揚げ・ひじきのナムル・モロヘイヤの納豆和え・みずす豆腐と玉葱の味噌汁・果物	424 Kcal	左 同 ・ ごはん	471 Kcal	ウインナーロール パン スキムミルク
10 金	茄子入りミートソーススパゲッティ・胡瓜の中華風サラダ・ツナじゃが・水菜のスープ・果物	518 Kcal	左 同	411 Kcal	カルシウムおにぎり ジョア
11 土	豚肉としめじと玉ねぎのソテー・豆腐と人参のコンソメスープ・ピーマンの塩昆布和え・果物	303 Kcal	左 同 ・ ごはん	361 Kcal	せんべい 牛乳
13 月	鯖の塩焼き・シルバーサラダ・大豆の甘辛揚げ・若布とキャベツの味噌汁・果物	439 Kcal	左 同 ニラ豚混ぜご飯	496 Kcal	麩のレモンラスク スキムミルク
14 火	タンダリーチキン・さつま芋の天ぷら・春雨と若布の酢の物・山東菜と油揚げの味噌汁・果物	443 Kcal	左 同 ・ ごはん	502 Kcal	豆腐団子の正油 あん 牛乳
15 水	夏野菜のグラタン・カブの梅和え・ピーマンの味噌炒め・えのきのかき卵汁・果物	457 Kcal	左 同 ・ ごはん	494 Kcal	スイートポテト 牛乳
16 木	はんぺんチーズフライ・キャベツとパインのサラダ・南瓜の鶏そぼろ煮・豆腐と小松菜の味噌汁・果物	478 Kcal	左 同 ・ ごはん	463 Kcal	カレーピラフおにぎり ジョア
17 金	焼きそば・フランクフルト・フライドチキン・焼きもろこし (夏まつりメニュー) フライドポテト・チョコバナナ・ジュース	625 Kcal	左 同	484 Kcal	かき氷 せんべい
18 土	ブルコギ丼・サンラータンスープ・じゃが芋とグリーンピースの甘煮・果物	415 Kcal	左 同 ・ ごはん	441 Kcal	ビスケット 牛乳
20 月	卵スープ・キャベツとハムの辛子マヨネーズ和え・ひじきと厚揚げの炒り煮・果物	454 Kcal	左 同 ・ ごはん	490 Kcal	かやきの冷やし汁粉 牛乳
21 火	鮭の西京焼き・ポテトサラダ・ほうれん草とささ身のごま和え・冬瓜と豆腐の清まし汁・果物	502 Kcal	左 同 ・ ごはん	575 Kcal	ゼリー ・ ジョア ウエハース
22 水	カツカレー・春雨と胡瓜の酢の物・しめじとブロッコリーのソテー・オクラと人参のスープ・果物	503 Kcal	左 同 ・ ごはん	520 Kcal	茹でもろこし スキムココア
25 土	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め・かき卵スープ・いんげんごま和え・果物	402 Kcal	左 同 ・ ごはん	434 Kcal	せんべい 牛乳
27 月	だし巻たまご・マーボー茄子・切り干し大根のさっぱりサラダ・豆腐ときのこの中華風スープ・果物	375 Kcal	左 同 ・ ごはん	442 Kcal	フローズンヨーグルト クラッカー
28 火	五目納豆・南瓜の甘味噌かけ・すき昆布とひじきの炒め煮・はんぺんの清まし汁・果物	491 Kcal	左 同 ・ ごはん	493 Kcal	さつま芋の春巻き 牛乳
29 水	中華風冷奴・春雨とパプリカのソテー・ごぼうとコンニャクの味噌煮・冬瓜のスープ・果物	458 Kcal	左 同 ・ 梅干しとコーンのご飯	501 Kcal	茹で枝豆 ・ チーズ スキムココア
30 木	すり身バーグ・切り干し大根の炒め煮・カブと胡瓜の浅漬け・みずす豆腐と油揚げの味噌汁・果物	457 Kcal	左 同 ・ ごはん	492 Kcal	豆腐のホットケーキ 牛乳
31 金	(お誕生会) きのこミートドリア・ラタトゥユ・手羽元とうずら卵のさっぱり煮・コンソメスープ・果物		左 同	以 624 未 480	コーンフレークチョコ パフェ ・ 麦茶

おしらせ

7日(火)は、七夕会
31日(金)は、お誕生会です。
また、今月の麺の日は3日(金)
10日(金) 17日(金)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。
箸・コップ・おしぼりを忘れず
持たせて下さい。

クッキングをおこなっています

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たいいかがですか。

子どもの事故を防ぐために

喉(のど)のけがに注意しましょう

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒したり、人や物に接触するといったことで起こります。

食事中のはしやフォーク、割りばしや串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

旬の食材

かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと

ちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。

丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。

旬の食材

モロヘイヤ

地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、茹でると粘り気がでます。

エジプトでは王様がモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。