



7月園だより

R3年7月1日 鶴住居保育園発行 担当 菅原

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っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。最近では気温が高くなる日があり、夏の訪れを感じますね。水分補給や休息をとりいれながら、夏の遊びもたくさん楽しみたいと思います。今月はなつまつりがあります。お友達と一緒に、楽しい時間を過ごせるようにしていきたいと思いま

今月の予定

☆園行事☆

- 1日(木) 食育の日、実習生～9日
- 6日(火) 体育教室
- 7日(水) たなばた会
- 12日(月) ハッピーチェック
- 16日(金) なつまつり
- 21日(水) 体育教室
- 22日(木) 海の日
- 23日(金) スポーツの日
- 28日(水) 誕生会
- 31日(土) 避難訓練

☆センター行事☆

- 13日(火) とびっこぐみ親子サークル
- 20日(火) めだかぐみ親子サークル
- 29日(木) すまいるひろば

※実習生の受け入れについて
感染症対策をしっかりと行い
健康状態を整えた上で実習に入ります。



おめでとうございます。

なつまつりについて

☆日時 7月16日(金) 9:30～

☆場所 鶴住居保育園園庭

(雨天：鶴住居保育園ホール)

☆対象児 全園児

☆服装 自由(年長児は浴衣、甚平)

☆持ち物 先日配布しています

おたよりをご確認ください。

※登園は9時までをお願いします！

☆ちびっこ畑収穫物☆

- ・ラディッシュ
- ・きゅうり

給食でおいしくいただきました！

… お知らせ と お願い …

- ・登降園時にはお子さんと手をつないで下さるようお願いいたします。
- ・汚した衣服を持ち帰った際は、すぐに着替えの補充をお願いいたします。
- ・持ち物に名前の記入もお願いいたします。

◎ たんぽぽ組

お歌や手遊びに合わせて体を揺らしたり手をたたいたり、とてもかわいたんぽぽぐみの子ども達です。先月は、体調を崩してしまうお友だちが多かったのですが、今月は暑さに負けず、水遊びも取り入れながら、元気に楽しく過ごせたらいいなと思います。

◎ すみれ組

6月の天気の良い日は戸外で遊び、雨の日は室内遊びを楽しむことができました。また、歌を歌ったり絵本の読み聞かせなども楽しんでいます。おしゃべりが増え「～ちゃんいた」と友だちに興味を持つ子も見られるようになってきました。今月も室内遊びを工夫しながら、梅雨明けにはたくさん外遊びや、水遊びを楽しみたいと思います。

◎ こすもす組

先月はお忙しい中、子育てトークにご参加いただきありがとうございます。最近は大好きなブロックやおままごとはもちろんのこと、外でたくさん身体を動かして遊んでいる子ども達です。これから、夏ならではの行事や遊びを楽しんでいけるよう、体調管理に気を付けながら生活していきたいと思

◎ すずらん組

「きょうはれだから、そとであそべるよー」と、戸外遊びが大好きなすずらんぐみのお友だちです。小さな虫を探したり、葉っぱを拾ったりして自然にも興味を持って遊んでいます。なつまつりや、プール遊びに期待を持ちながら、今月も楽しく元気よく過ごしていきたいと思

◎ ひまわり組

先月はクワガタやカエルの観察をしたり、畑でラディッシュを収穫する等して自然との触れ合いを楽しみました。今月は子ども達が楽しみにしているブルーベリー

◎ さくら組

暑さも日に日に増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。今月も、この季節ならではの遊びに触れながら、楽しく過ごしていきたいと思

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付				1日	2日	3日	
給食	七夕のそうめん 七夕は奈良時代に中国から伝わってきた行事で、「索餅（さくべい）」という小麦粉と米粉を練って縄のようにねじったお供え物が「そうめん」に変化したと言われています。			機香炒り卵 青のり粉ふき芋 小松菜の三色ナムル みそ汁・果物	麻婆茄子ラーメン プロテインサラダ トマト 果物 ご飯はいりません	食パン アンパンマンのカレー 牛乳 果物	
おやつ	保育園では、そうめんの麺は天の川に見立て、星形の野菜などを飾った献立が予定されていますので、お楽しみに☆			チーズドック 以：牛乳 未：麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	ヨーグルト おせんべい	
エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量			基準値 <以上児> <未満児> 430Kcal 470Kcal 22.4g 19.0g 16.6g 12.8g 1.7g 1.5g	<以上児> <未満児> 384Kcal 389Kcal 22.0g 17.5g 19.4g 13.9g 2.3g 1.6g	<以上児> <未満児> 503Kcal 479Kcal 22.2g 22.4g 19.9g 18.9g 2.3g 1.8g	<以上児> <未満児> 370Kcal 338Kcal 13.6g 12.2g 7.6g 6.6g 1.7g 1.2g
日付	5日	6日	7日七夕会	8日	9日	10日	
給食	豆腐のまさご揚げ 韓国風チャプチェ 水菜ともやしのお浸し みそ汁・果物	ベーコンエッグ 若布とツナソテー キャベツと竹輪の和え物 すまし汁・果物	七夕天の川そうめん とり天 ポテトサラダ トマト・果物 ご飯はいりません	鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ カリフラワー青のり和え みそ汁・果物	肉みそうどん ポテトチーズ焼 きゅうりとキャベツの和え物 中華風スープ・果物 ご飯はいりません	ウィンナードッグ 牛乳 果物	
おやつ	フレンチトースト 牛乳	じゃが大学 牛乳	七夕ゼリー 星たべよ	練乳サンド 牛乳	一口パリパリピザ ジョア	リンゴジュース サブレ	
エネルギー	<以上児> <未満児> 402Kcal 438Kcal 20.3g 17.2g 17.2g 13.0g 2.3g 1.6g	<以上児> <未満児> 431Kcal 485Kcal 19.0g 19.2g 21.4g 16.2g 1.9g 1.5g	<以上児> <未満児> 504Kcal 434Kcal 27.0g 22.6g 12.0g 12.3g 3.9g 3.0g	<以上児> <未満児> 400Kcal 478Kcal 22.8g 20.4g 16.5g 14.1g 2.4g 1.8g	<以上児> <未満児> 533Kcal 421Kcal 26.9g 22.5g 17.6g 12.4g 2.3g 1.7g	<以上児> <未満児> 502Kcal 439Kcal 17.8g 15.3g 14.9g 12.0g 1.8g 1.4g	
日付	12日	13日	14日	15日	16日なつまつり	17日	
給食	豚肉ときのこのケチャップソテー フレンチサラダ きゅうりと竹輪の味噌マヨ みそ汁・果物	竹輪のカレー衣揚げ ひじきと豚肉のソテー ブロッコリー甘みそかけ みそ汁・果物	厚揚げの中華五目煮 マカロニサラダ キャベツと若布の酢の物 みそ汁・果物	野菜のキッシュ 春雨のいり煮 もやしと法連草のお浸し みそ汁・果物	焼きそば・から揚げ フランクフルト たたき胡瓜・トマト 若布スープ・果物 ご飯はいりません	バターロール ミートボール 牛乳 果物	
おやつ	ごまラスク 以：牛乳 未：麦茶	にんじんもち 以：牛乳 未：麦茶	ココア蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	マスカットゼリー キャンディチーズ	かき氷 ハッピーターン	ジョア ビスケット	
エネルギー	<以上児> <未満児> 360Kcal 400Kcal 17.5g 15.6g 19.3g 15.3g 1.8g 1.3g	<以上児> <未満児> 361Kcal 392Kcal 15.1g 13.4g 16.1g 12.3g 2.4g 1.7g	<以上児> <未満児> 445Kcal 432Kcal 17.5g 14.1g 17.8g 12.4g 1.7g 1.2g	<以上児> <未満児> 353Kcal 450Kcal 18.8g 19.0g 20.0g 18.1g 2.3g 1.7g	<以上児> <未満児> 437Kcal 372Kcal 25.2g 20.9g 14.0g 13.6g 3.5g 2.5g	<以上児> <未満児> 513Kcal 458Kcal 17.4g 16.8g 21.2g 16.7g 1.7g 1.5g	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
給食	鮭の洋風焼き 春雨サラダ 一口がんもの含煮 みそ汁・果物	ささみのフライ甘辛からめ ひじきのポテトサラダ ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁・果物	卵の干草焼 ビーフソテー キャベツののり醤油和え みそ汁・果物	海の日 	スポーツの日 	コーンマヨトースト 牛乳 果物	
おやつ	ヨーグルト ウエハース	チョコサンド 牛乳	お好み焼き 以：牛乳 未：麦茶		ゼリー クッキー		
エネルギー	<以上児> <未満児> 340Kcal 452Kcal 18.5g 19.8g 13.8g 14.9g 2.2g 1.7g	<以上児> <未満児> 409Kcal 483Kcal 23.9g 21.5g 13.4g 11.8g 2.1g 1.8g	<以上児> <未満児> 425Kcal 448Kcal 24.2g 20.3g 20.2g 16.0g 1.9g 1.3g		<以上児> <未満児> 466Kcal 405Kcal 11.0g 9.5g 21.8g 16.5g 1.2g 0.9g		
日付	26日	27日	28日誕生会	29日	30日	31日	
給食	夏野菜カレー ささみときゅうりの中華和え 野菜のチーズ焼き 春雨スープ・果物	高野豆腐の唐揚げ 浅漬風サラダ じゃがバター 豚汁・果物	タコライス シルバーサラダ キャベツとベーコンのスープ 果物 ご飯はいりません	鶏もも肉のさっぱり煮 粉吹き芋の甘辛和え ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ・果物	お弁当の日 手作りお弁当の用意をお願いします。	コッペパン かき卵スープ キャンディチーズ 果物	
おやつ	スコーン 牛乳	フルーチェ クラッカー	シリアルカスタードがけ リンゴジュース	パウムクーヘン 牛乳	まがりせんべい サブレ・牛乳	牛乳 ぼたぼた焼き	
エネルギー	<以上児> <未満児> 528Kcal 510Kcal 23.4g 18.0g 25.7g 16.9g 2.8g 1.9g	<以上児> <未満児> 290Kcal 398Kcal 11.6g 14.1g 10.9g 12.0g 1.9g 1.5g	<以上児> <未満児> 620Kcal 683Kcal 18.7g 19.8g 22.2g 20.9g 2.3g 1.8g	<以上児> <未満児> 378Kcal 508Kcal 17.9g 19.3g 12.1g 14.8g 1.2g 1.0g	<以上児> <未満児> 167Kcal 163Kcal 4.9g 6.4g 6.4g 4.6g 0.3g 0.3g	<以上児> <未満児> 462Kcal 375Kcal 23.3g 17.1g 13.4g 9.4g 2.6g 1.8g	

7日(金)は七夕会です。
28日(金)はお誕生会です。
9日(金)・16日(金)も完全給食になりますので、以上児さんはご飯はいりません。

30日(金)は手作りお弁当の日です。食中毒予防のため、しっかり火を通し、お弁当箱に詰める時は直接手で触れないよう菜箸を使い詰めるようにしましょう。また、「全部食べた」という満足感を大切にするために、お子さんの食べられる量を詰めるのが良いでしょう。気温が高い日が予想されますので、保冷バックやしっかり凍らせた保冷剤を活用して持参するようにしてください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

旬の食材 **きゅうり**

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢の物などさっぱりした料理に適しています。今年も保育園の畑で育てていますので、子どもたちがお世話をした野菜は給食で味わっていきます！

冷たいものの食べ過ぎに注意！

アイスやジュースなど冷たいものを取り過ぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。