



R4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(金) 食育の日
- 7日(水) たなばた会
- 13日(水) おはなしキャラバン隊
- 15日(金) なつまつり
- 18日(月) 海の日
- 26日(火) 避難訓練
- 27日(水) 体育教室
- 28日(木) 誕生会

### ☆センター行事☆

- 12日(火) とびっこ親子サークル
- 21日(木) めだか親子サークル
- 28日(木) すまいるひろば

## 7月生まれのおともだち



おめでとうございます！



## なつまつりについて

☆日時 7月15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！

## ・・・おねがい・・・

- お弁当の日は、保冷バッグに保冷剤も入れて持たせて下さい。
- 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します。
- 持ち物に名前の記入をお願いします。

### ◎ たんぽぽ組

先月は子育てトークに参加して頂きありがとうございました。ハイハイや伝い歩き、歩行など、動きが活発になり、探索活動を楽しんでいる子ども達です。本格的な暑さがやってきますが、たくさん食べてたくさん寝て、元気に過ごせるといいですね。体調を見ながら、水遊びも楽しめると思います。

### ◎ すみれ組

暑くなったり、寒くなったりと安定しない日々が続きましたが、すみれ組の子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。体力がついてきて、室内で過ごすのは物足りないほどになってきました。ホールや小園庭でも、汗をかきながら遊んでいます。7月は、暑さに負けずに水遊びなど、夏ならではの遊びも楽しみながら過ごしていきたいと思っています。

### ◎ こすもす組

先月はお忙しい中、子育てトークに来て頂きありがとうございました。お家での様子を聞く事ができ、とてもいい機会になりました。今月は七夕会やなつまつりの行事があるので、楽しみながら参加したいと思います。また、水遊びもしたいと思いますので、準備をよろしくお願いします。

### ◎ すずらん組

先日の子育てトークは、お忙しい中ありがとうございました。今後も子育ての悩みや喜びを共有しながら成長を見守っていきましょうね。いよいよ水遊びの季節です。夏ならではの遊びを思いきり楽しみたいと思います。

### ◎ ひまわり組

先日は、子育てトーク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、今後の保育に生かしていきたいと思っております。今月は、七夕、なつまつりと楽しい行事があります。体調に気を付けていきましょう。

### ◎ さくら組

今月はなつまつりがあります。みんなで楽しめるように、たのしみながらもりあげていきたいとおもいます。取り組みたいと思います。

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付					1日	2日						
給食	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: left;"> <p><b>冷たいものの食べ過ぎに注意!</b></p> <p>アイスやジュースなど冷たいものをとりす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。</p> </div>					冷し中華 高野豆腐の香味ソースかけ 南瓜のサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	じゃこチーズトースト ほうれん草のコーン和え 牛乳 果物					
おやつ					フルーチェ ウエハース	ヨーグルト リッツ						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					<以上児> 500Kcal 25.5g 18.0g 1.7g	<未満児> 488Kcal 20.7g 13.0g 1.5g	<以上児> 516Kcal 19.3g 17.4g 2.4g	<未満児> 443Kcal 17.1g 17.0g 2.0g	<以上児> 327Kcal 16.1g 10.6g 1.8g	<未満児> 451Kcal 19.3g 12.3g 1.7g		
日付	4日	5日	6日	7日 <b>七夕会</b>	8日	9日						
給食	プルコギ丼 炒り豆腐 人参しりしり みそ汁・果物	鯖の味噌煮 切干大根のカレーソテー 小松菜の五目和え すまし汁・果物	マカロニグラタン ほうれん草のバター炒め 胡瓜とトマトの和え物 スープ・果物	七夕そうめん メンチカツ キャベツとささみのマヨサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	カレーうどん 中華風冷奴 小松菜のサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	食パン アンパンマンのカレー 牛乳 果物						
おやつ	手作りかりんとう 牛乳	キーマカレー(パン付き) 牛乳	ボンデケーショ 牛乳	お星さまフルーツポンチ おせんべい	メロンパン 以：牛乳 未：麦茶	プリン サブレ						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 452Kcal 28.0g 21.3g 1.7g	<未満児> 458Kcal 23.1g 13.8g 1.1g	<以上児> 510Kcal 27.1g 27.2g 2.8g	<未満児> 500Kcal 20.7g 18.0g 2.0g	<以上児> 485Kcal 23.7g 25.2g 2.0g	<未満児> 484Kcal 17.6g 16.9g 1.4g	<以上児> 478Kcal 19.9g 9.2g 4.4g	<未満児> 395Kcal 17.1g 10.1g 3.1g	<以上児> 673Kcal 29.9g 30.2g 2.2g	<未満児> 474Kcal 21.1g 21.0g 1.6g	<以上児> 383Kcal 14.4g 11.3g 1.8g	<未満児> 390Kcal 14.4g 10.9g 1.5g
日付	11日	12日	13日	14日	15日 <b>夏まつり</b>	16日						
給食	厚揚げの酢豚風 ほうれん草のなめ茸和え さつま芋サラダ みそ汁・果物	鱈フライタルタルソースかけ ラタトゥイユ 小松菜とコーンの和え物 みそ汁・果物	スペニッシュオムレツ ジャーマンポテト いんげんのツナマヨ すまし汁・果物	タンドリーチキン フロccoliのさっぱり和え シルバーサラダ スープ・果物	焼きそば・鶏のから揚げ ボイルウインナー たたき胡瓜・ミニトマト ジュース・果物 <b>ご飯はいりません</b>	コーンマヨトースト ゆで卵のケチャップソースかけ フロccoliのおかか和え 牛乳・果物						
おやつ	和風バリバリピザ ジョア	クッキー スキムココア	ずんだだんご 以：牛乳 未：麦茶	ピザトースト 牛乳	かき氷 ポップコーン	ジョア ビスケット						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 378Kcal 18.7g 15.1g 2.1g	<未満児> 461Kcal 19.3g 14.8g 1.6g	<以上児> 439Kcal 25.5g 18.3g 1.9g	<未満児> 479Kcal 21.1g 16.7g 1.4g	<以上児> 449Kcal 21.6g 22.5g 1.4g	<未満児> 419Kcal 16.2g 14.5g 0.9g	<以上児> 427Kcal 28.2g 17.3g 2.5g	<未満児> 448Kcal 24.2g 11.6g 1.8g	<以上児> 609Kcal 23.7g 22.4g 2.8g	<未満児> 510Kcal 20.0g 19.5g 2.1g	<以上児> 482Kcal 20.4g 19.4g 1.6g	<未満児> 467Kcal 20.8g 17.2g 1.6g
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日						
給食	<b>海の日</b> 	夏野菜カレー フロccoliのチーズ焼き 大根のゆかり和え スープ・果物	チキン南蛮 オクラのおかか和え トマトサラダ みそ汁・果物	鮭の葱味噌焼き ビーフソテー キャベツの塩昆布和え みそ汁・果物	冷やし五目うどん 南瓜のいとこ煮 蛇腹胡瓜のごま油和え 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ホットドッグ 南瓜のサラダ 牛乳 果物						
おやつ	さつま芋ようかん 牛乳	ウインナーロール 以：牛乳 未：麦茶	チーズチヂミ 以：牛乳 未：麦茶	枝豆おにぎり 以：牛乳 未：麦茶	リンゴジュース パウムクーヘン							
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 506Kcal 24.0g 22.0g 2.5g	<未満児> 476Kcal 19.5g 12.8g 1.8g	<以上児> 442Kcal 25.5g 22.6g 2.1g	<未満児> 452Kcal 20.3g 17.3g 1.5g	<以上児> 408Kcal 24.9g 16.0g 2.4g	<未満児> 397Kcal 18.7g 10.5g 1.6g	<以上児> 572Kcal 25.9g 14.5g 4.1g	<未満児> 426Kcal 19.2g 11.2g 3.0g	<以上児> 596Kcal 15.8g 24.9g 1.9g	<未満児> 624Kcal 15.5g 24.0g 1.9g		
日付	25日	26日	27日	28日	29日 <b>誕生会</b>	30日						
給食	2色そぼろ丼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁・果物	ピーマン入りハンバーグ 五目きんぴら トマト みそ汁・果物	茄子入りカレー麻婆 チンゲン菜のナムル スパゲティオーロラサラダ すまし汁・果物	<b>お弁当の日</b> <b>保冷バックと保冷剤を</b> <b>活用しましょう</b>	肉みそそば ベークド南瓜 キャベツとコーンのお浸し スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	ツナサンド ミニトマト 茹で枝豆 牛乳・果物						
おやつ	ごまあんぱん 牛乳	シュークリーム 以：牛乳 未：麦茶	茹でもろこし ジョア	スコーン スキムココア	チョコバナナ りんごジュース	ヨーグルト ウエハース						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 432Kcal 21.7g 19.4g 2.0g	<未満児> 443Kcal 16.8g 12.4g 1.4g	<以上児> 417Kcal 20.4g 25.6g 1.7g	<未満児> 405Kcal 15.6g 17.4g 1.2g	<以上児> 364Kcal 20.2g 14.0g 1.5g	<未満児> 457Kcal 20.8g 13.8g 1.2g	<以上児> 196Kcal 9.8g 4.0g 0.6g	<未満児> 182Kcal 7.6g 2.9g 0.4g	<以上児> 497Kcal 19.7g 12.3g 2.4g	<未満児> 431Kcal 17.1g 12.4g 1.8g	<以上児> 396Kcal 18.3g 14.5g 1.3g	<未満児> 417Kcal 16.0g 13.3g 1.2g

・1日(金)、7日(木)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は完全給食となりますので、以上児さんはご飯はいりません。  
 ・28日(木)は手作りお弁当の日ですので、ご協力をお願いいたします。

**お弁当、傷みを防ぐポイント**  
 夏は気温と湿度が高く食材が傷みやすい季節です。おかずを調理する時は中までしっかり加熱し、冷めてから詰めましょう。また、おかずには素手で触れないようにし、おにぎりを握るときはラップを使いましょう。

**土用のうなぎ**  
 土用の丑の日には、「う」のつくものを食べると病気になるといういわれがきました。うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富に含まれています。