



## 8月 園だより

鶺住居保育園 R4.8.1 発行 担当 阿部

梅雨の時期も明け、本格的な夏がやってきました。

子ども達は、毎日「先生、今日プールやる？」とプール・水遊びを楽しみに保育園に来ています。小園庭では、毎日子ども達の楽しい笑い声が響き渡っています！子ども達の様子を見守りながら、みんなが楽しめるように進めていきたいと思ひます。

これからも猛暑が続くと予想されますので、こまめな水分補給を行いながら、体調に気を付けて過ごしていきましょう。



### ～保育園行事～

- 1日(月) 食育の日
- 11日(木) 山の日
- 13日(土)～16日(火) お盆 お弁当の日
- 17日(水) 体育教室
- 20日(土) 避難訓練
- 26日(金) 誕生会
- 31日(水) 収穫祭

### ～支援センター行事～

- 18日(木) めだかサークル
- 25日(木) すまいるひろば
- 27日(土) パパママ講座



☆プール遊びをした日はお子さんの体は疲れています。ご家庭でも十分な休息を取りながらご飯をしっかり食べ、早寝早起きを心掛けましょう。

☆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ひます。休み中は大人に合わせた生活になりがちです。規則正しい生活を心がけながら過ごしましょう。

☆これから花火をする季節ですが、花火をする際は必ず保護者の方と行き、やけどには十分気を付けましょう！

☆たくさん汗をかく季節になりました。以上児クラスは、汗拭きタオルの用意をお願いします。また、ロッカーに肌着や半袖の着替えも多めにあるといいですね。

### 収穫祭について

日時：8月31日(水)午前中

対象クラス：すずらん組  
ひまわり組  
さくら組

持ち物：エプロン、三角巾、マスクの3点を巾着袋に入れて、記名の上、26日(金)までに持ってきてください。

爪切りもお願いします！

※感染症により中止となる場合があります。



8月生まれのお友だち

☆おたんじょうびおめでとう☆

### ☆クラスだより☆

#### ☆たんぼぼ組

先月は七夕会や夏祭りなど、夏の行事に参加しました。たんぼぼ組なりに雰囲気を楽しむことができたようです。水遊びも少しずつ楽しんでいきます。今月も暑さに負けずに夏の遊びを楽しんだり、疲れが見られる時はゆったり過ごしていききたいと思ひます。

#### ☆すみれ組

ご飯を食べる前からすでに眠そうな顔もチラホラ…午前中は水遊びをしたり、身体をたくさん動かしているすみれ組のお友だちです。毎日ぐっすりとお昼寝をし、午後になったらまたエンジン全開です！今月も体調に気を付けながら元気に過ごせるといいですね。

#### ☆こずもす組

先月は、七夕会や夏祭りに楽しく参加することができました。また、外で三輪車やボールで遊んだり、砂遊びを楽しみました。

今月も水分補給をしっかりとしながら、水遊びをたくさん楽しみたいと思ひます！

#### ☆すずらん組

先日は夏祭りに参加し、出店まわりや行事食などをみんなで楽しみました。晴れた日は水遊びや園庭でのびのびと体を動かし、友達と一緒にたくさんのワクワクを経験しました。今月も引き続き夏ならではの遊びや運動会に向けた活動を頑張りたいと思ひます。

#### ☆ひまわり組

先日の夏祭りでは、友だちと一緒にわたあめやキラキラ光るプレスレットなど、、喜んで出店まわりを楽しんでいました。今月もプール・水遊びなどたくさん遊んで、暑い夏を元気に過ごしていききたいと思ひます。

#### ☆さくら組

夏祭りでは、みんなの笑顔をたくさん見ることが出来て、とても嬉しく思ひました。朝早くから、準備をありがとうございました。今月は、プール遊びや収穫祭があります。みんなで元気いっぱい楽しんで夏の思い出をたくさん作りたいと思ひます。



# 献立表




2022年度 鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
給食	野菜入りオムレツ 春雨と胡瓜のサラダ 粉ふき芋 みそ汁・果物	麻婆豆腐 南瓜のサラダ トマトのドレッシングかけ みそ汁・果物	かつおの竜田揚げ プロテインサラダ 小松菜カレー醤油和え みそ汁・果物	豚肉の生姜焼き キャベツと若布の酢の物 ベーコンカレーポテト みそ汁・果物	冷しきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ツナとトマトの和え物 果物 <b>ご飯はいりません</b>	卵サンド ブロックリーのカレー和え 牛乳 果物
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ごま団子 以：牛乳 未：麦茶	ソフール おせんべい	パウムクーヘン 以：牛乳 未：麦茶	お好み焼き 牛乳	ぶどうジュース ビスケット
エネルギー	<以上児> 458Kcal <未満児> 466Kcal	<以上児> 470Kcal <未満児> 442Kcal	<以上児> 423Kcal <未満児> 511Kcal	<以上児> 443Kcal <未満児> 452Kcal	<以上児> 597Kcal <未満児> 437Kcal	<以上児> 416Kcal <未満児> 429Kcal
たんぱく質	20.4g 18.5g	21.5g 16.0g	24.8g 24.2g	21.9g 16.7g	32.2g 24.1g	13.9g 15.9g
脂質	21.6g 14.5g	22.2g 14.6g	15.4g 15.1g	17.8g 12.2g	26.1g 16.8g	14.8g 14.2g
食塩相当量	1.6g 1.2g	2.2g 1.5g	1.7g 1.3g	1.5g 1.0g	3.1g 2.3g	1.4g 1.5g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
給食	しらす納豆 ごぼうとコンニャクの甘辛煮 シルバーサラダ みそ汁・果物	ドライカレー スパゲティサラダ キャベツのゆかり和え スープ・果物	炒り卵の中華風あんかけ 若布とツナソテー 小松菜のりしょう油和え みそ汁・果物	<b>山の日</b> 	和風スープパグティ 鶏肉のさっぱり焼き ブロックリーのおかか和え トマト・果物 <b>ご飯はいりません</b>	<b>お弁当の日</b> <b>保冷パックと保冷剤を</b> <b>活用しましょう</b>
おやつ	ツナカレートースト 牛乳	きなこ団子 牛乳	ブルーベリーヨーグルトミルク ウエハース	<b>基準値</b>	チョコチップクッキー 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
エネルギー	<以上児> 429Kcal <未満児> 452Kcal	<以上児> 495Kcal <未満児> 502Kcal	<以上児> 353Kcal <未満児> 444Kcal	<以上児> 500Kcal <未満児> 488Kcal	<以上児> 456Kcal <未満児> 340Kcal	<以上児> 124Kcal <未満児> 151Kcal
たんぱく質	21.6g 19.4g	24.0g 21.2g	19.9g 19.5g	25.5g 20.7g	23.7g 16.0g	5.0g 4.4g
脂質	22.1g 15.2g	21.7g 14.7g	17.7g 17.1g	18.0g 13.0g	20.3g 13.1g	5.5g 4.9g
食塩相当量	2.4g 1.8g	1.8g 1.4g	1.6g 1.2g	1.7g 1.5g	1.9g 1.3g	0.3g 0.2g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
給食	<b>お弁当の日</b> <b>保冷パックと保冷剤を</b> <b>活用しましょう</b>	<b>お弁当の日</b> <b>保冷パックと保冷剤を</b> <b>活用しましょう</b>	野菜焼肉 春雨と胡瓜のサラダ 法蓮草ともやしの和え物 みそ汁・果物	魚のカラフルマヨネーズ焼き 南瓜マッシュ マカロニソテー みそ汁・果物	夏野菜の麻婆ラーメン ブロックリーのチーズ焼 和風サラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	カレートースト ほうれん草のごま和え 牛乳 果物
おやつ	マスカットゼリー おせんべい	南部せんべい フルーツジュース	ごまラスク スキムココア	焼きうどん 以：牛乳 未：麦茶	ジャムバターサンド 牛乳	ヨーグルト サブレ
エネルギー	<以上児> 82Kcal <未満児> 138Kcal	<以上児> 120Kcal <未満児> 149Kcal	<以上児> 377Kcal <未満児> 451Kcal	<以上児> 444Kcal <未満児> 413Kcal	<以上児> 574Kcal <未満児> 441Kcal	<以上児> 405Kcal <未満児> 422Kcal
たんぱく質	0.7g 3.8g	2.1g 3.9g	23.6g 21.9g	25.9g 19.0g	32.7g 25.2g	13.7g 13.0g
脂質	0.1g 3.9g	1.7g 1.6g	14.6g 14.3g	19.0g 12.1g	21.1g 14.4g	13.9g 12.8g
食塩相当量	0.1g 0.2g	0.2g 0.1g	1.8g 1.4g	2.1g 1.5g	2.7g 2.1g	1.2g 1.1g
日付	22日	23日	24日	25日	26日 誕生会	27日
給食	豆腐入り鶏つくね 三色野菜の中華和え トマトのオーロラソース みそ汁・果物	竹輪フライマヨネーズかけ 南瓜の煮物 せん切サラダ みそ汁・果物	鶏肉ケチャップカレー炒め キャベツサラダ 高野豆腐のおかか煮 みそ汁・果物	磯香炒り卵焼き マカロニサラダ 法蓮草とコーンの和え物 みそ汁・果物	うどんのタンメン風 鶏の塩麴から揚げ 大根サラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ハムサンド 茹で枝豆 ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	シリアルカスタードがけ 以：牛乳 未：麦茶	キャロットケーキ スキムココア	茹でもろこし ジョア	みそお焼き 牛乳	ココアバナナケーキ りんごジュース	フルーツジュース リッツ
エネルギー	<以上児> 495Kcal <未満児> 484Kcal	<以上児> 456Kcal <未満児> 461Kcal	<以上児> 358Kcal <未満児> 470Kcal	<以上児> 451Kcal <未満児> 456Kcal	<以上児> 526Kcal <未満児> 452Kcal	<以上児> 402Kcal <未満児> 420Kcal
たんぱく質	27.9g 21.4g	22.1g 19.9g	24.8g 24.7g	26.1g 19.9g	23.1g 19.7g	19.1g 18.3g
脂質	24.9g 17.4g	14.5g 9.6g	10.0g 11.6g	20.6g 13.3g	19.0g 17.2g	13.4g 12.6g
食塩相当量	2.1g 1.6g	2.6g 1.9g	1.9g 1.5g	2.1g 1.5g	2.6g 2.1g	1.6g 1.5g
日付	29日	30日	31日 収穫祭	<p>・5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は完全給食となりますので、以上児さんにご飯はいりません。</p> <p>・13～16日は、手作りお弁当の日ですのでご協力をお願いいたします。</p> <p>・31日(水)は収穫祭です。すずらん・ひまわり・さくらさんが畑で収穫した野菜を使ってカレークッキングをします。<b>エプロン・三角巾</b>の準備をお願いいたします。</p>		
給食	鮭のレモン漬け ポテトサラダ ブロックリーのさっぱり和え みそ汁・果物	厚揚げの中華五目煮 茄子のみそ炒め 一口がんもの含煮 すまし汁・果物	夏野菜カレー 法蓮草ともやしのナムル みそ汁 果物			
おやつ	マッシュマロ玄米フレークスナック 牛乳	おから入りドーナッツ スキムミルク	フルーチェ おせんべい			
エネルギー	<以上児> 432Kcal <未満児> 454Kcal	<以上児> 468Kcal <未満児> 499Kcal	<以上児> 372Kcal <未満児> 447Kcal			
たんぱく質	21.6g 17.3g	24.0g 18.1g	15.4g 16.2g			
脂質	20.5g 13.9g	18.7g 13.6g	14.0g 13.9g			
食塩相当量	1.8g 1.2g	1.8g 1.3g	2.8g 2.0g			

### 水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を守りましょう。



### ♪ラタトゥイユ♪

<材料>	<分量>	<切り方>	<作り方>
・ベーコン	25g	1cm幅	①鍋に油をしき、にんにくを香りが立つまで炒めます。 ②玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めます。 ②ベーコン、なす、南瓜、ピーマン、トマト、ズッキーニを加え炒めていきます。 ③全体に油が回り野菜から水分が出て煮立ってきたら、弱火で煮込みます。 ④具材に火が通ったらコンソメで味を調べて火からおろします。
・玉ねぎ	50g	1cm角切り	
・茄子	50g	1cm角切り	
・南瓜	50g	1cm角切り	
・ピーマン	15g	1cm角切り	
・トマト	100g	1cm角切り	
・ズッキーニ	50g	1cm角切り	
・にんにく	1かけ	みじん切り	
・油	適宜		
・コンソメ	10g		