



R5. 8. 1 鶴住居保育園発行 担当 佐々木雅俊

盛夏を迎え、子ども達は汗をかきながらも毎日元気に過ごしています。プール遊びではセミの声に負けない程、賑やかな声が園庭に響いており水しぶきと共にたくさんの笑顔が輝いています。

さて、今年の夏は例年より暑いことが予測されているそうですね。十分な食事、休息、睡眠、水分補給を心掛け、暑い夏を健康に過ごしましょう。



～ 8月の行事予定～



☆園行事☆

- 1日(火) 食育の日
- 3日(木) しおかぜ号
- 9日(水) ピザクッキング(さくら組)
- 12日～16日 お盆(お弁当の日)
- 18日(金) 誕生会
- 19日(土) 避難訓練
- 25日(金) 誕生会
- 30日(水) 収穫祭(カレークッキング、以上児)

☆センター行事☆

- 8日(火) とびっこぐみ (水遊び)
 - 17日(木) めだかぐみ (水遊び)
 - 24日(木) すまいるひろば (ママ講座)
- ※盛岡大学短期大学部2年生1名が
8月21日(月)～8月31日(木)
まで保育実習のため来園します。

おねがい

- ・水遊び、プール遊びをしたり汗をかいたり着替えをすることが多くなります。衣服(持ち物)には必ず記名をお願いします。また、汚れた着替えを持ち帰った場合はその分補充をお願いします。
- ・花火の楽しい季節となります。花火をする際には必ず保護者の方と行き、火傷には十分気を付けましょう。
- ・クッキングの日は対象となるクラスのお子さんは、エプロン・三角巾(巾着に入れ)、マスクを持って来るようお願いします。



♡8月うまれのおともだち♡

4名のお友達がお誕生日を迎えました！
お誕生日おめでとうございます！



♪ちびっこ畑ニュース♪

夏野菜が収穫の最盛期を迎えています。先月はトマト、キュウリ、ナス、ピーマン、シソ、ジャガイモ、トウモロコシ、ブルーベリーの収穫を楽しみました！！



クラスだより



たんぽぽ組

先月は感染症などで欠席が続く子が多くいました。これから本格的に暑くなってきますね。初めて夏を迎える子ども達もいるので、遊び疲れた時や体力が落ちている時は無理をせずゆったりと過ごし食事・睡眠をたっぷりとりながら元気に過ごしていきましょうね。今月は湯水遊びなど夏にしかできない遊びも取り入れながら楽しく過ごしていきたいと思います。

すみれ組

先月はクラスの友達が揃うことも多くなり、「〇〇ちゃん」「〇〇くん」と、友達の名前を話したり、一緒に遊ぶ姿も増えてきました！今月はさらに気温も高くなるため、体調管理に気を付けながら、水遊び等の夏ならではの遊びで楽しく過ごしていきたいと思います。

こすもす組

本格的に暑くなってきて子ども達もたくさん汗をかきながらいろいろな遊びを楽しんでいます。今月は体調管理に気を付けて夏ならではの遊びを思い切り楽しみたいと思います。体調についての連絡、水遊びの道具の準備、お着替えや汗拭きタオルの補充をお願いします。

すずらん組

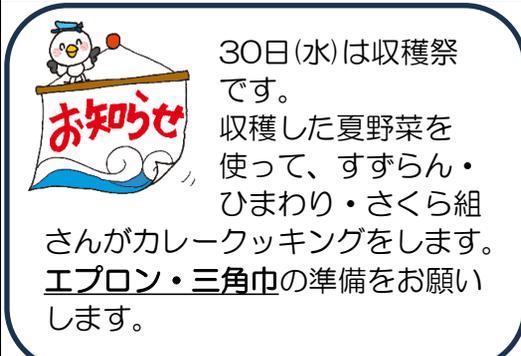
暑い日が続いていますが元気に泥遊びや水遊び等を楽しんでいる子ども達です。今月も体調に気を付けながら夏の遊びをたくさん楽しみたいと思います。

ひまわり組

先月は夏野菜やブルーベリーの収穫をしたり、泥遊びやプール遊びをのびのび楽しみました。今月もたくさんプール遊びを楽しみたいと思います。

さくら組

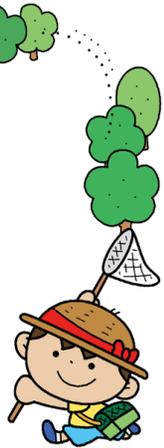
先月は夏祭り、保育参観の参加ありがとうございました。続けての親子行事となりましたが親子共に楽しそうな表情で参加しており、こちらも嬉しく思いました。今月は暑い夏がやってきます。たくさん遊んでたくさん食べてしっかり休息をとりながら元気に過ごしていきたいと思います！

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
給食		鯖の豆乳味噌煮 プロテインサラダ 小松菜カレー 醤油和え スープ・果物	豆腐と青菜のチャンプル 粉吹き芋の甘辛和え 切干大根の酢の物 すまし汁・果物	豚肉生姜焼き 茄子とピーマンの甘辛炒め きゅうりの味噌マヨ和え スープ・果物	茄子入り麻婆ラーメン コールスローサラダ ブロッコリーのチーズ焼き 果物 ご飯はいりません	卵サンド ほうれん草のごま和え 牛乳 果物
おやつ	基準値	お好み焼き 牛乳	きなこ団子 牛乳	ごまラスク 牛乳	コーンと人参のおにぎり 牛乳	ジョア ビスケット
エネルギー	<以上児> <未満児> 460Kcal 490Kcal	<以上児> <未満児> 436Kcal 488Kcal	<以上児> <未満児> 406Kcal 451Kcal	<以上児> <未満児> 397Kcal 429Kcal	<以上児> <未満児> 548Kcal 444Kcal	<以上児> <未満児> 471Kcal 458Kcal
たんぱく質	22.3g 21.1g	20.6g 18.4g	23.9g 21.0g	28.0g 23.6g	26.2g 19.9g	16.9g 16.5g
脂質	16.2g 13.8g	24.7g 18.8g	11.1g 10.4g	16.9g 13.3g	16.5g 13.0g	15.5g 15.2g
食塩相当量	1.6g 1.5g	2.6g 1.8g	2.2g 1.6g	2.1g 1.5g	1.9g 1.3g	2.5g 2.5g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
給食	五目納豆 きんぴらゴボウ シルバーサラダ みそ汁・果物	ドライカレー 和風スパゲッティソテー キャベツのゆかり和え スープ・果物	和風卵焼き 南瓜の含め煮 小松菜のりしょう油和え みそ汁・果物	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	山の日 	お弁当の日 果物付きのお弁当を お願いします。
おやつ	ツナトースト 牛乳	ポテトとベーコンの蒸しパン 牛乳	ジャムバターサンド 牛乳	マスカットゼリー おせんべい・牛乳		カルシウムせんべい 牛乳
エネルギー	<以上児> <未満児> 468Kcal 479Kcal	<以上児> <未満児> 522Kcal 483Kcal	<以上児> <未満児> 428Kcal 448Kcal	<以上児> <未満児> 430Kcal 467Kcal		<以上児> <未満児> 172Kcal 151Kcal
たんぱく質	21.2g 18.2g	25.9g 20.3g	22.6g 18.3g	23.0g 20.1g		5.0g 4.4g
脂質	20.5g 15.8g	21.5g 14.4g	14.0g 12.8g	16.4g 13.0g		5.5g 4.9g
食塩相当量	2.5g 1.8g	2.2g 1.6g	2.6g 1.8g	1.6g 1.3g		0.3g 0.2g
日付	14日	15日	16日	17日	18日 誕生会	19日
給食	お弁当の日 果物付きのお弁当を お願いします。	お弁当の日 果物付きのお弁当を お願いします。	お弁当の日 果物付きのお弁当を お願いします。	魚のカラフルマヨネーズ焼き 南瓜マッシュ 胡瓜とトマトの和え物 みそ汁・果物	和風スープスパゲティ 鶏の塩麹から揚げ 大根サラダ 果物 ご飯はいりません	カレートースト 茹で枝豆 ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	ソファール まがりせんべい	南部せんべい ミルージュ	バウムクーヘン 牛乳	焼きうどん 牛乳	ココアバナナケーキ りんご果汁	野菜&フルーツ おかき
エネルギー	<以上児> <未満児> 129Kcal 185Kcal	<以上児> <未満児> 414Kcal 149Kcal	<以上児> <未満児> 333Kcal 238Kcal	<以上児> <未満児> 421Kcal 431Kcal	<以上児> <未満児> 584Kcal 491Kcal	<以上児> <未満児> 403Kcal 389Kcal
たんぱく質	4.6g 7.7g	19.7g 3.9g	25.9g 5.8g	27.7g 21.6g	21.2g 18.1g	14.6g 13.6g
脂質	2.1g 5.9g	15.4g 1.6g	8.5g 7.3g	13.6g 12.0g	27.6g 23.1g	12.1g 11.7g
食塩相当量	0.1g 0.2g	2.2g 0.1g	1.8g 0.1g	2.5g 1.8g	3.1g 2.3g	1.1g 1.1g
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
給食	豆腐入り鶏つくね 法蓮草のナムル トマトのオーロラソース みそ汁・果物	竹輪の磯辺揚げ 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	卵の袋煮 マカロニサラダ 法蓮草とコーンの和え物 みそ汁・果物	冷しきつねうどん とり天 ツナとトマトの和え物 果物 ご飯はいりません	ハムサンド ブロッコリーの胡麻マヨ和え キャンディチーズ 牛乳・果物
おやつ	シェパードパイ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	茹でもちし ジョア	みそお焼き 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	ヨーグルト クラッカー
エネルギー	<以上児> <未満児> 444Kcal 429Kcal	<以上児> <未満児> 414Kcal 414Kcal	<以上児> <未満児> 333Kcal 442Kcal	<以上児> <未満児> 494Kcal 463Kcal	<以上児> <未満児> 483Kcal 411Kcal	<以上児> <未満児> 509Kcal 463Kcal
たんぱく質	26.5g 20.7g	19.7g 17.4g	25.9g 25.7g	22.2g 17.0g	30.1g 25.2g	22.5g 20.1g
脂質	21.7g 14.6g	15.4g 9.3g	8.5g 10.1g	23.1g 15.5g	15.5g 12.1g	20.7g 17.6g
食塩相当量	2.0g 1.4g	2.2g 1.6g	1.8g 1.4g	1.9g 1.3g	2.5g 2.0g	2.2g 2.0g
日付	28日	29日	30日 収穫祭	31日	 <p>30日(水)は収穫祭です。 収穫した夏野菜を使って、すずらん・ひまわり・さくら組さんがカレークッキングをします。 エプロン・三角巾の準備をお願いします。</p>	
給食	鮭のレモン漬け ポテトサラダ ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁・果物	麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 トマトのドレッシングかけ 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	ふわふわ親子煮 ひじきの炒め煮 中華きゅうり みそ汁・果物		
おやつ	パンネかりんとう 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーチェ 塩せんべい	マシュマロ玄米フレークスナック 牛乳		
エネルギー	<以上児> <未満児> 517Kcal 479Kcal	<以上児> <未満児> 487Kcal 459Kcal	<以上児> <未満児> 363Kcal 441Kcal	<以上児> <未満児> 448Kcal 465Kcal		
たんぱく質	24.0g 18.3g	24.0g 19.0g	16.9g 17.2g	22.4g 19.0g		
脂質	19.5g 13.0g	18.6g 12.4g	14.6g 14.4g	18.6g 14.5g		
食塩相当量	1.5g 1.1g	2.6g 1.8g	2.8g 2.0g	2.5g 1.8g		

夏の風情を味わう“流しそうめん”



さくら組さんがとても楽しみにしていた流しそうめん。竹を割ったり、節を取る手伝いを進んで手伝ってくれました。そうめん以外にも、畑で採れたきゅうり・ブルーベリー・しその葉も流しました。しその葉はちょっと苦手そうでしたが、夏の風情を感じられ、おいしいそうめんも味わい、とても楽しい時間となりました☆



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

