



令和6年6月24日
小野こども園

日差しがだんだんと強くなり、冷たい水の感触が心地よい季節になりました。子どもたちも園生活の流れがわかり、その年齢なりの姿で安定して過ごせるようになってきました。

もうすぐ子どもたちの大好きなプール遊びが始まります。この夏も子どもたちが楽しく過ごせるような遊びの計画を立て、職員一同で盛り上げていきたいと思ひます。日ごとに暑くなりますが、健康管理には十分に気をつけ元気いっぱい夏を過ごしていきたいと思います。

7月 保育のねらい

- ★夏の生活が快適に過ごせるように、活動と休息のバランスをとり、安全な環境づくりをする。
- ★夏の遊びを存分に楽しみながら、自然に興味や関心をもつ。
- ★他クラスの友だちと交わり楽しく遊ぶ。



4日(木) 七夕まつり
5日(金) 5才児 キャンプファイヤー
10日(水) プール開き(3,4,5才児)
11日(木) 5才児 すてっぴ教室
19日(金) 身体計測
誕生会
25日(木) 避難訓練
30日(火) 0,1,2才児 オープンスクール
31日(水) 3才児 お祭りごっこ参観



1日(木) 4才児
お祭りごっこ参観
2日(金) 5才児
お祭りごっこ参観
5日(月)~16日(金)
幼稚園部 夏休み
13日(火)~17日(土)
保育園部 希望保育



おしらせ



- ☆ 全園児、9月末までの3ヶ月間は暑くなりますので、「Tシャツ」(私服)とオレンジの半ズボンで登園させてください。
- ☆ 毎年この時期になると「とびひ」「手足口病」などの病気が流行します。発疹等異常が見られたら、すぐに病院に行き治療を受けて下さい。
- ☆ 全園児、プール遊びの準備は、用意でき次第5日までに持って来て下さい。



高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

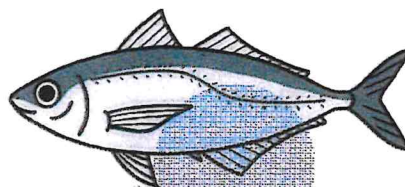
虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひかくと大変! とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

7月の給食だより

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

夏においしいアジ



成長を促進するビタミンB₂、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを含んでいるアジ。特に夏場のアジは、アミノ酸が豊富になり、旨味が増すので、多彩な調理法でおいしく食べられます。

<多彩な調理法>

- 刺身
- 塩焼き
- 煮物
- 揚げ物
- 南蛮漬け

抗酸化成分が豊富な生姜、ネギ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎ等と一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃がしません。

31日に給食でアジを提供しますよ☆

暑い時期でもおいしく食べられます

ヨーグルトケーキ

<材料>

小麦粉	150g
卵	1個
ケーキ用マーガリン	50g
無糖ヨーグルト	75g
砂糖	75g
ベーキングパウダー	6g
(小さじ1と1/2)	
パイン缶	適量

<作り方>

- ①ケーキ用マーガリンを溶かす。
- ②パイン缶は小さく刻んでおく。
- ③①と残りの材料をボールに入れ、ダマにならないように混ぜる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④の生地をカップに流し入れる。

※パイン缶以外に、季節の果物（桃缶、バナナ、ベリージャム等）を入れてもOK！

<< 7月 >> *給食献立予定表*

曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
1月	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌	人参 玉葱 いんげん しめじ エリンギ	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
2月	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キヤベツ	胡麻油 砂糖	酢 みりん 塩
3月	焼き魚	サケ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	系こんにやく	塩
4月	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー パナナ	砂糖 胡麻油	和風だし 醤油
5月	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱	片栗粉 胡麻油	中華だし 醤油
6月	春雨の酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜 土生姜	砂糖 胡麻 春雨	酢 塩 コショウ
7月	七夕寿司 味付海苔	鶏ミンチ 卵	人参 胡瓜 蓮根	砂糖	和風だし 酢
8月	すまし汁 果物	豆腐 油揚げ	えのき茸 青葱 スイカ		塩 醤油
9月	炒り豆腐	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく	和風だし
10月	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン	胡麻 砂糖	塩 酢 醤油
11月	鶏飯	鶏胸肉 卵	人参 胡瓜 しめじ ミノトマト	砂糖	和風だし 塩
12月	かき揚げ 果物	竹輪	玉葱 パイン缶	天ぷら粉 油	みりん 醤油
13月	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉	塩 コショウ
14月	春雨サラダ 果物	ハム	胡瓜 キヤベツ パナナ	春雨 マヨネーズ	ソース
15月	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖	和風だし 醤油
16月	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油
17月	コーンカレー ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬け	じゃが芋	カレーウ 塩
18月	福神漬け 果物	卵 魚肉ソーセージ	ブロッコリー 生パイン		コショウ ソース
19月	鯖の蒲焼き	鯖 味噌	人参 玉葱 青葱 しめじ	片栗粉 油	和風だし
20月	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 生わかめ	ブロッコリー パナナ	胡麻 砂糖	醤油 みりん
21月	オムレツ チーズ	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖 油	ケチャップ コンソメ
22月	金 じゃが芋の金平 果物	チーズ	いんげん	じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし
23月	お好み焼き風 胡瓜の浅漬け	豚ミンチ 卵 味噌	人参 キヤベツ 青葱		和風だし 塩
24月	味噌汁 果物	豆腐 油揚げ 生わかめ	胡瓜 パイン缶		ソース
25月	野菜のトマト煮	鶏肉	人参 キヤベツ 茄子 スズキニ しめじ	砂糖 じゃが芋	和風だし 塩
26月	ツナもやし和え	ツナ	カットマト コーン ブロッコリー もやし 胡瓜	胡麻油	コショウ 酢 醤油
27月	ハンバーグ	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱 トマトピューレ	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース
28月	マカロニサラダ 果物	ハム	胡瓜 キヤベツ ブロッコリー 生パイン	マカロニ マヨネーズ	塩 コショウ
29月	大豆の五目煮	鶏肉 竹輪 油揚げ 大豆	人参 土牛蒡 蓮根	板こんにやく	和風だし 醤油
30月	胡瓜の酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜 コーン	胡麻 砂糖	塩 酢
31月	魚のフライ	メルルーサ	人参 キヤベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 天ぷら粉	ソース
12月	金 ポテトサラダ 果物	ハム	コーン ブロッコリー パナナ	マヨネーズ 油 じゃが芋	塩 コショウ
13月	ミートスパゲティ ゆで卵	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 カットマト	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
14月	土 サラダ 果物	竹輪	ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
15月	かき揚げ	鶏ミンチ 卵の花	玉葱 南瓜 いんげん	さつま芋 天ぷら粉	みりん 醤油
16月	卵の花の炒り煮 果物	豚肉 卵	人参 大根 青葱 りんご	里芋 砂糖 油	和風だし 塩
17月	ハヤシライス ゆで卵	ヨーグルト	人参 玉葱 しめじ カットマト	じゃが芋	ハヤシライスウ
18月	マセドアンサラダ	すり身 黒豆煮	コーン 胡瓜 キヤベツ 南瓜 ブロッコリー	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
19月	水 さつま揚げ 黒豆煮	かにカマ 生もずく	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉	塩
20月	水 もずくのシャキシャキサラダ	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	胡瓜 コーン キヤベツ	胡麻油 砂糖	酢 醤油
21月	木 卵入りひじきの炒り煮	ウインナー 油揚げ 卵	人参 蓮根 いんげん	板こんにやく 砂糖	和風だし みりん
22月	木 ポパイサラダ 果物	鶏肉	ほうれん草 コーン パナナ	マヨネーズ	醤油
23月	金 鶏肉の唐揚げ	ハム	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉	塩 コショウ 醤油
24月	金 イタリアンスパゲティ	卵 生わかめ	しめじ カットマト	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
25月	土 冷やしうどん	鶏胸肉	人参 胡瓜	乾うどん 砂糖	和風だし 塩
26月	土 鶏天 ゆで卵 果物	ハム	玉葱 しめじ	天ぷら粉 油	醤油 みりん
27月	月 じゃが芋のスープ チーズ	大豆 ツナ	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	じゃが芋	シチュールー
28月	月 大豆と春雨のサラダ	豚肉 かまぼこ	胡瓜 コーン ブロッコリー	春雨 砂糖	塩 コショウ 酢
29月	火 八宝菜 ゆで卵	卵	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉	中華だし コショウ
30月	火 フライドポテト 海苔佃煮	竹輪 油揚げ 豆腐	エリンギ キヤベツ	油 じゃが芋	塩
31月	水 けんちん汁	味噌 鰯	人参 玉葱 青葱 しめじ	片栗粉 油 砂糖	和風だし 酢
12月	水 鰯の南蛮漬け 果物		りんご	醤油 みりん	
手作りおやつ		わらび餅	すいかクッキー	ヨーグルトケーキ	

※3・4・5歳児は、1日(月)に白米(150g)持参してください。

4日(木)、10日(水)に使用しますので白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。
尚、手作りおやつの日はお茶になります。

※果物は都合により、変更する場合があります。(りんご等)