



令和7年6月25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って楽しく遊ぶ。



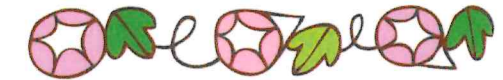
4日(金) 5才児 キャンプファイヤー
7日(月) 七夕まつり
9日(水) プール開き
10日(木) 5才児 すてっぴ教室
22日(火) 身体計測
25日(金) 避難訓練
誕生会
29日(火) 0,1,2才児 お祭りごっこ参観
30日(水) 3才児 お祭りごっこ参観
31日(木) 4才児 お祭りごっこ参観



1日(金) 5才児
お祭りごっこ参観
4日(月) ~ 15日(金)
幼稚園部 夏休み
12日(火) ~ 16日(土)
保育園部 希望保育



お知らせ



- ☆ 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。



目の病気がはやってます

目の症状が気になったら、こんな病気かも!?
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いので注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱(咽頭結膜熱)

- 症状
- 発熱(38℃以上)
 - のどの痛み
 - 目の充血
 - 目やに、涙
 - ※ 熱は3~5日続く

流行性角結膜炎

- 症状
- 目の充血
 - 目やに
 - まぶたのはれ
 - ※ ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

ケア

- 対症療法が中心。のどがしがい食事にする
- 水分補給をする

共通のケア

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う



※ どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。

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でたり、かさぶたがでたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 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 >> * 給食献立予定表 *

日曜	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	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん
火	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー オレンジ
2	和風肉団子	合挽ミンチ 豆腐	人参 玉葱
水	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	ハム	コーン ブロッコリー
3	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん 大根
木	ポパイサラダ 果物	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン パナナ
4	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 青葱 土生姜
金	わかめの酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜 エリンギ
5	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 しめじ
土	サラダ 果物		ブロッコリー 胡瓜 パイン缶
7	七夕寿司	鶏ミンチ 卵	人参 胡瓜 蓮根
月	すまし汁 果物	豆腐 油揚げ 生わかめ	えのき茸 青葱 スイカ
8	魚のフライ	メルルーサ	人参 キャベツ 胡瓜
火	ポテトサラダ	ハム	コーン ブロッコリー
9	大豆の五目煮 ふりかけ	鶏肉 竹輪 油揚げ	人参 土牛蒡 蓮根 いんげん 大根
水	ツナもやし和え 果物	ツナ 大豆	胡瓜 もやし コーン パナナ
10	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
木	春雨サラダ	ハム	胡瓜 キャベツ
11	コーンカレー ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬け
金	福神漬け 果物	卵	ブロッコリー オレンジ
12	チキンライス ゆで卵	ウインナー 卵	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ
土	スープ 果物	鶏肉	キャベツ コーン パイン缶
14	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱
月	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン
15	カレースープ	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ カットマト
火	大豆と春雨のサラダ 果物	ツナ 大豆	胡瓜 ズッキーニ オレンジ
16	炒り豆腐 チーズ	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱
水	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき チーズ	ほうれん草 コーン
17	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー
木	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	しめじ パナナ
18	鶏肉の唐揚げ 果物	鶏肉	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー
金	イタリアンスパゲティ	ハム	しめじ カットマト オレンジ
19	冷かけうどん ゆで卵	油揚げ 生わかめ 卵	人参 胡瓜
土	天ぷら 果物	鶏むね肉 竹輪	パイン缶
22	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
火	大根とわかめのサラダ 果物	ハム 生わかめ	大根 キャベツ オレンジ
23	ハンバーグ	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱 トマトピューレ
水	マカロニサラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ ブロッコリー パナナ
24	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜
木	フライドポテト 海苔佃煮	卵	エリンギ キャベツ
25	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー
金	マセドアンサラダ 果物	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜 オレンジ
26	冷だしごはん	鶏胸肉	人参 しめじ 青葱
土	かき揚げ 果物	竹輪	玉葱 パイン缶
28	さつま揚げ 黒豆	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー
月	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ もずく	胡瓜 コーン キャベツ
29	オムレツ	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー
火	じゃが芋の金平 果物		いんげん 生パイン
30	キーマカレー ゆで卵	豚ミンチ 卵	人参 玉葱 ブロッコリー カットマト
水	かにかまの胡麻マヨサラダ	かにかま	胡瓜 キャベツ 大根
31	けんちん汁 チーズ	豆腐 味噌 油揚げ	人参 玉葱 しめじ 削牛蒡
木	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青海苔	青葱 大根
	手作りおやつ	すいかクッキー	わらび餅 豆腐ケーキ

※3・4・5歳児は、1日(火)に白米(150g)持参してください。

7日(月)、11日(金)は持参した白米を使用しますので、白いご飯はいりません。

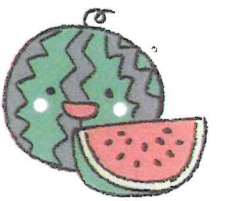
※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。

尚、手作りおやつの日はお茶になります。

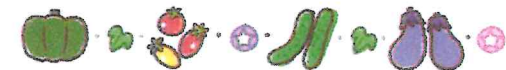
※果物は都合により、変更する場合があります。



7月の給食だより



蒸し暑い梅雨が続いています。冷たい物を摂りがちですが、摂り過ぎに注意するとともに、脱水にも注意しましょう。室内でも熱中症になることがあるため、こまめに水分補給をするといいですね。



旬の食材を食べよう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

○きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。

○トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果がある。

○えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。

○うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

○あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

7月10日は

納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バクダンの栄養バランス!

体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維

ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ!

おすすめ!

食欲がないときのメニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんのそうめん・おじや

野菜たっぷりスープ・みそ汁

