



# 8がつ えんだよい

令和7年7月25日

小野こども園

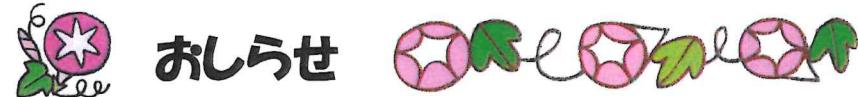
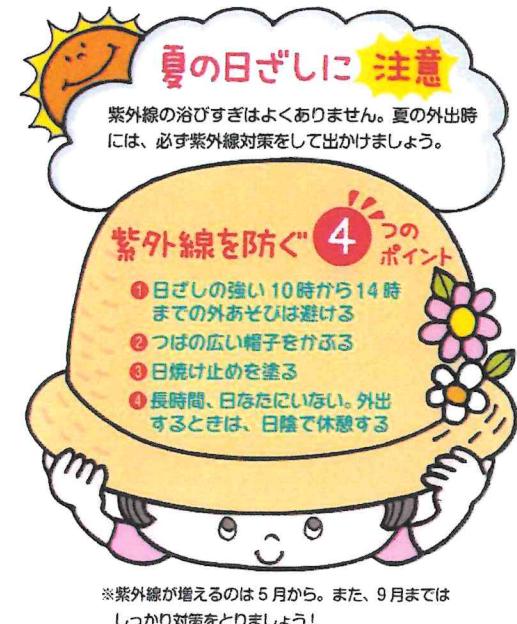
いよいよ本格的な夏がやってきました。プールからは、子どもたちの元気な声が聞こえ、また、いろいろな水遊びに夢中になって遊ぶ楽しそうな声も響いています。夏本番を迎え、園でも水分補給をこまめに行い温度管理に気を付けるなど、子どもたちの様子に十分注意を払いながら過ごしたいと思います。疲れの出やすい時期なので、夜は早く寝てしっかり休息を取り、疲れを次の日に残さないよう気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

## 8月 保育のねらい

- ★風通し良好で清潔な環境を保ち、暑い夏を快適に過ごす。
- ★夏のあそびを十分に楽しむ。
- ★健康に気をつけ、規則正しい生活をする。



- 1日（金）5才児 お祭りごっこ参観
- 20日（水）身体計測
- 21日（木）5才児すてっぷ教室  
プールじまい
- 25日（月）避難訓練
- 28日（木）誕生会



☆ 幼稚園部は、4日（月）～15日（金）まで、夏休み期間です。

☆ 保育園部は、12日（火）～16日（土）まで、夏の希望保育期間です。

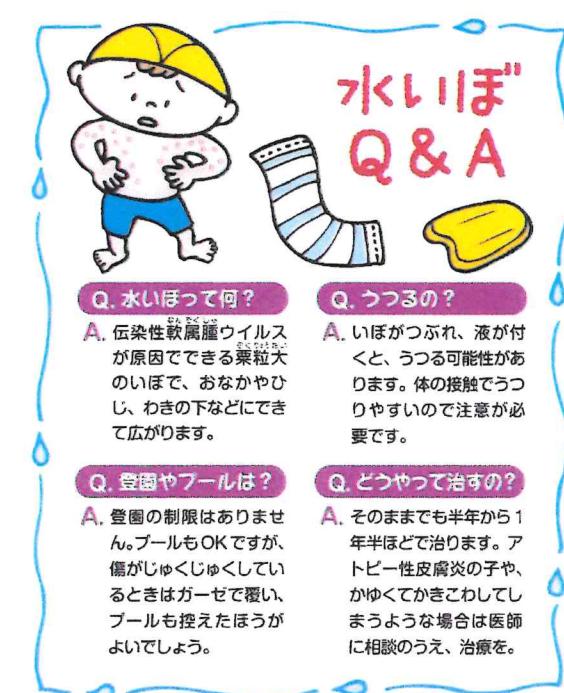
☆ 各年齢でお祭りごっこを楽しんだ後、景品を持って帰ります。  
景品は保護者会より援助していただいている。

☆ 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。

☆ 5才児の皆さん、夏野菜はたくさん収穫できましたか？  
植木鉢は、11月頃花を植える時に使いますので、ご家庭にて保管しておいてください。支柱は使いません。



- ・10日（水）5才児図書館見学
- ・18日（木）5才児すてっぷ教室
- ・27日（土）運動会



## 「8月」 \*給食献立予定表\*

# 8月の給食だより

暑い日が続いています。水分補給は出来ていますか？

「のどが渴いたな」と思った時には、すでに体の水分は足りなくなっています。水やお茶を飲んだり、食卓に汁物を加えたりして、積極的に水分を摂るようにしましょう。



### 不足しがちな栄養素

さっぱりした食事ばかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



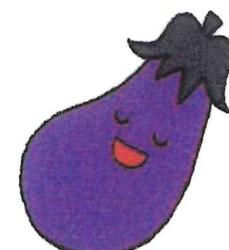
○今日は水分を多く含む夏野菜の中から、なすを紹介します。

紫色にはヒミツがいっぱい！

～なすのスゴイところ～

- ①スponジみたいに美味しさを吸ってくれる。
- ②血をどんどん作る葉酸を含んでいる。
- ③筋肉の動きをよくするカリウムが豊富。
- ④ほとんどが水分。

食感が苦手な人が多いけど、カレー や マーボ豆腐に入れると、気にならず食べやすいんです。



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	エネルギーのものと	その他
1 金	卵入りひじきの炒り煮 ポパイサラダ	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪 ウインナー 油揚げ 卵	人参 蓼根 いんげん 大根 ほうれん草 コーン	板こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	和風だし みりん 醤油
2 土	そば飯 ゆで卵 豆腐汁 果物	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵 油揚げ 豆腐 生わかめ	人参 キャベツ 玉葱 青葱 パイン缶	そば玉	ソース 塩 コショウ 和風だし 醬油
4 月	マーボ豆腐 ゆで卵 わかめの酢の物 ふりかけ	豚ミンチ 豆腐 卵 ハム 生わかめ	人参 玉葱 青葱 土生姜 胡瓜 エリンギ	片栗粉 胡麻油 胡麻 砂糖	中華だし 塩 塩 醋
5 火	ひじきメンチカツ 春雨サラダ 果物	鶏ミンチ ひじき 豆腐 ハム	人参 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 キャベツ バナナ	油 小麦粉 パン粉 春雨 マヨネーズ	塩 コショウ ソース
6 水	ポークピニズ チーズ ツナもやし和え	豚肉 大豆 チーズ ツナ	人参 玉葱 茄子 カットマト 胡瓜 もやし コーン ブロッコリー	じゃが芋 砂糖 砂糖 胡麻油	ケチャップ コンソメ 酢 醬油 塩
7 木	高野豆腐の卵とじ ひじきの酢の物 果物	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野 ハム 生ひじき	人参 玉葱 青葱 胡瓜 コーン バナナ	じゃが芋 砂糖 胡麻	和風だし 醬油 塩 醋
8 金	焼き魚 五目金平 果物	サバ 油揚げ 竹輪	人参 蓼根 土牛蒡 いんげん ブロッコリー オレンジ	糸こんにゃく 砂糖 胡麻油	塩 和風だし 醬油
9 土	ミートスパゲティ ゆで卵 サラダ 果物	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 カットマト 胡瓜 ブロッコリー パイン缶	スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ	コンソメ ケチャップ 塩 コショウ
12 火	ハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのサラダ 果物	鶏ミンチ 豆腐 ハム	人参 玉葱 コーン ブロッコリー バナナ	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ケチャップ ソース 塩 コショウ 醬油
13 水	八宝菜 ゆで卵 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 色板 卵 竹輪 青海苔	人参 玉葱 青梗菜 エリンギ キャベツ	片栗粉 油 天ぷら粉	中華だし コショウ 塩
14 木	鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいの天ぷら	鶏肉	人参 玉葱 茄子 ズッキーニ しめじ カットマト ブロッコリー	さつまいの 天ぷら粉 砂糖	コンソメ ケチャップ 塩 コショウ
15 金	おかず入り弁当	鶏ミンチ 豆腐 ハム	人参 玉葱 コーン ブロッコリー バナナ	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ケチャップ ソース 塩 コショウ 醬油
16 土	おにぎり 魚肉ソーセージ 果物	サケ 焼海苔 魚肉ソーセージ		米	
18 月	魚のフライ ポテトサラダ 果物	メルルーサ ハム	人参 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー パイン	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	ソース 塩 コショウ
19 火	肉にくチャーハン スープ	豚肩ロース 卵 生わかめ かまぼこ	人参 玉葱 青葱 キヤベツしめじ	砂糖 胡麻油	中華だし 鶏がら みりん 塩 コショウ 醬油
20 水	玉子焼き じゃが芋の金平 果物	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー いんげん オレンジ	じゃが芋 片栗粉 胡麻 砂糖	和風だし みりん 醤油
21 木	炒り豆腐 ほうれん草とツナのサラダ 果物	鶏ミンチ 竹輪 豆腐 ツナ ひじき	人参 玉葱 削牛蒡 青葱 ほうれん草 コーン バナナ	板こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	和風だし 塩 醤油
22 金	鶏肉の唐揚げ 黒豆煮 イタリアンスパゲティ チーズ	鶏肉 チーズ ハム 黒大豆	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー しめじ カットマト	片栗粉 天ぷら粉 スパゲティ 油	塩 コショウ 醬油 コンソメ ケチャップ
23 土	五目ご飯 卵焼き 味噌汁 果物	鶏ミンチ 油揚げ 卵 豆腐 生わかめ 味噌	人参 しめじ 削りごぼう 玉葱 青葱 パイン缶	砂糖 油	和風だし 醬油
25 月	コーンカレー ゆで卵 福神漬け 果物	鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン 福神漬け プロッコリー オレンジ	じゃが芋	カレールウ 塩 コショウ ソース
26 火	煮魚 豆腐汁	サワラ 生わかめ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー しめじ	砂糖	醤油 みりん 和風だし
27 水	豚肉と厚揚げの味噌炒め もずくのシャキシャキサラダ 海苔佃煮	豚肉 純厚揚げ 竹輪 味噌 力ニカマ 生もずく	人参 玉葱 いんげん しめじ 胡瓜 キヤベツ コーン	砂糖 板こんにゃく 胡麻油	和風だし 醬油 酢 みりん
28 木	ハヤシライス ゆで卵 マセドンサラダ	豚肉 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 しめじ コーン 胡瓜 キヤベツ 南瓜	じゃが芋	ハヤシライスルウ
29 金	さつま揚げ	すり身	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉	
30 土	大豆と春雨のサラダ 果物 冷やしうどん 鶏天 果物	ツナ 大豆 油揚げ 鶏むね肉	胡瓜 コーン バナナ 人参 胡瓜 しめじ パイン缶 天ぷら粉 油	春雨 砂糖 うどん 砂糖 わらび餅	酢 醬油 和風だし 醬油 塩 みりん
	手作りおやつ		クッキー	わらび餅	ケーキ

※3・4・5歳児は、1日(金)に白米(150g)持参してください。

19日(火)、25日(月)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。