



令和7年7月25日

小野こども園

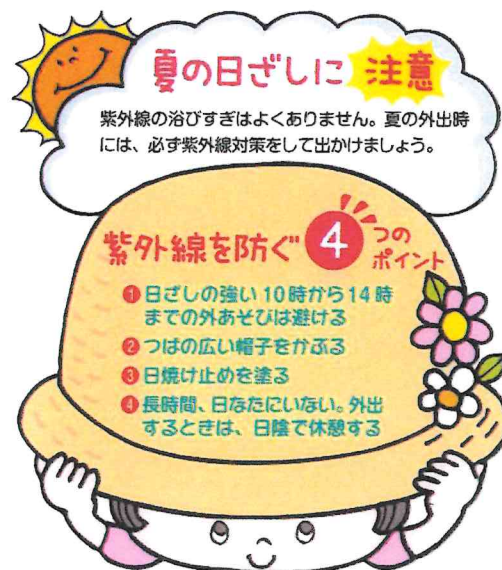
いよいよ本格的な夏がやってきました。プールからは、子どもたちの元気な声が聞こえ、また、いろいろな水遊びに夢中になって遊ぶ楽しそうな声も響いています。夏本番を迎え、園でも水分補給をこまめに行い温度管理に気を付けるなど、子どもたちの様子に十分注意を払いながら過ごしたいと思います。疲れの出やすい時期なので、夜は早く寝てしっかり休息を取り、疲れを次の日に残さないよう気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

8月 保育のねらい

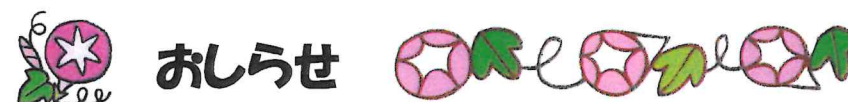
- ★風通し良く清潔な環境を保ち、暑い夏を快適に過ごす。
- ★夏のあそびを十分に楽しむ。
- ★健康に気をつけ、規則正しい生活をする。



- 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



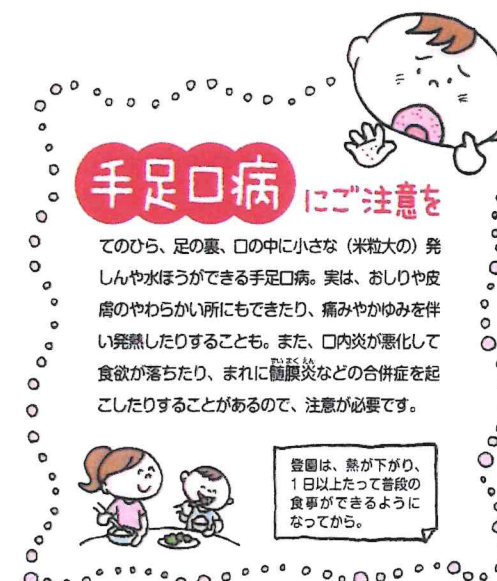
※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!



- ☆ 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ます。
- ☆ 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。

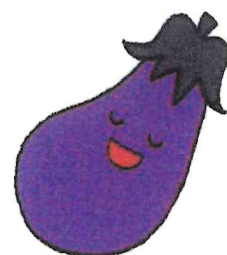
○今月は水分を多く含む夏野菜の中から、なすを紹介します。

紫色にはヒミツがいっぱい！

～なすのスゴイところ～

- ①スポン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ると、気にならず食べやすいんです。



<< 8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金	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	板こんにやく 砂糖	和風だし みりん
2土	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油
3月	そば飯 ゆで卵	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵	人参 キャベツ	そば玉	ソース 塩 コショウ
4火	豆腐汁 果物	油揚げ 豆腐 生わかめ	玉葱 青葱 パイン缶		和風だし 醤油
5水	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 青葱 土生姜	片栗粉 胡麻油	中華だし 塩
6木	わかめの酢の物 ふりかけ	ハム 生わかめ	胡瓜 エリンギ	胡麻 砂糖	塩 酢
7金	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
8土	春雨サラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ パナナ	春雨 マヨネーズ	ソース
9月	ポークピンズ チーズ	豚肉 大豆 チーズ	人参 玉葱 茄子 カットマト	じゃが芋	ケチャップ コンソメ
10火	ツナもやし和え	ツナ	胡瓜 もやし コーン ブロッコリー	砂糖 胡麻油	酢 醤油 塩
11水	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
12木	ひじきの酢の物 果物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン パナナ	胡麻	塩 酢
13金	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにやく	塩
14土	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー オレンジ	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
15日	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 胡瓜	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
16月	サラダ 果物	鶏ミンチ 豆腐	ブロッコリー パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
17火	ハンバーグ	ハム	人参 玉葱	パン粉	ケチャップ ソース
18水	じゃが芋とブロッコリーのサラダ 果物	豚肉 色板 卵	人参 玉葱 青梗菜	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ 醤油
19木	八宝菜 ゆで卵	竹輪 青海苔	エリンギ キャベツ	片栗粉	中華だし コショウ
20金	竹輪の磯辺揚げ	鶏肉	人参 玉葱 茄子 ブッキーニ	さつま芋 じゃが芋	コンソメ ケチャップ
21土	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	しめじ カットマト ブロッコリー	油 天ぷら粉 砂糖	塩 コショウ
22日	さつま芋の天ぷら	おかず入り弁当			
23月	おにぎり	サケ 焼海苔		米	
24火</					