



令和8年6月26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水遊びが始まります。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ましょう。

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。



3日(金) 5才児 キャンプファイヤー
7日(火) 七夕まつり
8日(水) 水遊び開始
9日(木) 5才児 すてっぷ教室
21日(火) 身体計測
23日(木) 誕生会
24日(金) 避難訓練



3日(月)～14日(金) 幼稚園部 夏休み
12日(火)～15日(土) 保育園部 希望保育
20日(木) すてっぷ教室参観



おしらせ



- ☆ 全園児、7月1日より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。
- ☆ 先日お知らせしておりましたが、27日より、りす・うさぎ・ひまわり・ちゅうりっぷ・ゆき組が旧幼稚園の園舎での生活を始めます。
- ☆ 21日～24日インターンシップの高校生が来ます。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お風呂に入ってさっぱりする
- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

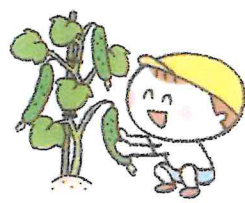
かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

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、つめて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、忘れずに短く切つてね



7月の給食だより



だんだんと冷たいものおいしい季節になってきました。アイスクリームやジュースの摂りすぎに注意しましょう。夏野菜のキュウリは水分が多く、体を冷やす効果があるので、毎日の食卓に取り入れてみるのがおすすめです。蒸し暑さにまけず、元気に過ごしましょう。

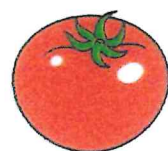


汗をかく季節の水分補給は、体を冷やしてくれる麦茶や、カフェインの少ないほうじ茶などがおすすめです。



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



トマト

元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなどとして、世界中で親しまれています。トマトはリコピンという、抗酸化物質を含んでいます。リコピンは、がんや老化を予防すると言われており、油を使って加熱して食べると吸収しやすくなります。疲労回復を促すクエン酸、便通をよくなる食物繊維も豊富です。

クイズ

トマトには、野菜の親戚がいます。どの野菜かわかりますか？

① ナス



② ピーマン



③ ジャガイモ



南米が原産のトマトはナス科の植物です。ナスはもちろん、ジャガイモやピーマンもナス科で、みんな親戚だというわけです。

さっぱり食べられる『ツナもやし和え』

<材料>

- ・ツナ (調味料)
- ・人参
- ・胡瓜
- ・もやし
- ・砂糖
- ・酢
- ・醤油
- ・ごま油

夏野菜の胡瓜を使ったさっぱりメニュー。野菜が苦手な子も、ツナの旨味とごま油の風味で食欲アップ！線状に切れるスライサーで人参と胡瓜を切ったら、人参・もやしを茹でるだけ（レンジ加熱もOK）。あとは全部混ぜたら出来上がりです。時短でおいしく、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



<< 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	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
水	豆腐汁	豆腐 油揚げ 味噌	バナナ	胡麻	和風だし
2	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
木	春雨サラダ	ハム	胡瓜 キャベツ	春雨 マヨネーズ	ソース
3	マーボ豆腐	豚ミンチ 豆腐 チーズ	人参 玉葱 青葱 土生姜	片栗粉 胡麻油	中華だし 塩
金	ツナとわかめの酢の物	ツナ 生わかめ	胡瓜 コーン オレンジ	胡麻 砂糖	塩 酢
4	チャーハン	ウインナー	人参 青葱 ブロッコリー	胡麻油	中華だし
土	スープ	卵 生わかめ	玉葱	春雨	塩 コショウ
6	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
月	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
7	七タ寿司	鶏ミンチ 卵	人参 胡瓜 蓮根	砂糖	和風だし 酢
火	すまし汁	豆腐 油揚げ 生わかめ	えのき草 青葱 オレンジ		塩 醤油
8	カレースープ	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ カットマト	じゃが芋	和風だし カレールウ
水	大豆と春雨のサラダ	ツナ 大豆	胡瓜 ズッキーニ スイカ	春雨 砂糖	醤油 塩
9	肉団子の酢豚風	肉団子	人参 玉葱 しめじ パプリカ	じゃが芋 片栗粉	みりん 酢
木	ツナもやし和え	ツナ チーズ	胡瓜 もやし コーン	砂糖 胡麻油 胡麻	鶏ガラ醤油 塩
10	魚のフライ	タラ	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 天ぷら粉	ソース
金	ポテトサラダ	ハム	コーン ブロッコリー バナナ	マヨネーズ 油 じゃが芋	塩 コショウ
11	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
土	味噌汁	油揚げ 豆腐 生わかめ 味噌	玉葱 青葱	米	和風だし 醤油
13	コーンカレー	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬	じゃが芋	和風だし 塩
月	福神漬	卵	ブロッコリー オレンジ		コショウ ソース
14	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
火	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン	胡麻	塩 酢
15	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにやく	塩
水	五目金平	油揚げ 竹輪	ブロッコリー	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
16	ハンバーグ チーズ	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース
木	マカロニサラダ	ハム チーズ	コーン ブロッコリー	マカロニ マヨネーズ	塩 コショウ
17	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉	中華だし コショウ
金	フライドポテト 海苔佃煮	卵	エリンギ キャベツ	油 じゃが芋	塩
18	冷かけうどん ゆで卵	油揚げ 生わかめ 卵	人参 胡瓜	うどん 砂糖	和風だし
土	天ぷら	鶏むね肉 竹輪		天ぷら粉 油	醤油 みりん
21	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	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
火	イタリアンスパゲティ	ハム	しめじ カットマト バナナ	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
22	たまご焼き 黒豆	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱	じゃが芋	和風だし みりん
水	じゃが芋の金平		いんげん ブロッコリー	胡麻 砂糖	醤油
23	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋	ハヤシライスルウ
木	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜 オレンジ	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
24	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	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
金	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キャベツ	胡麻油	塩 酢 みりん
25	冷だしごはん	鶏胸肉	人参 しめじ 青葱	砂糖 油	和風だし
土	かき揚げ	竹輪	玉葱	さつま芋 天ぷら粉	醤油 みりん
27	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 砂糖	和風だし 塩
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 オレンジ	マヨネーズ	醤油 コショウ
28	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	板こんにやく	和風だし 醤油
火	ナムル	大豆	胡瓜 もやし 小松菜	砂糖 胡麻油	酢 みりん
29	さつま揚げ	すり身	人参 玉葱 枝豆	油 パン粉	塩 醤油
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 バナナ	じゃが芋 マヨネーズ	コショウ
30	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	人参 玉葱 茄子 ズッキーニ	さつま芋 じゃが芋	コンソメ ケチャップ
木	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ 生もずく	胡瓜 キャベツ ブロッコリー	胡麻油 砂糖	酢 塩 醤油
31	具だくさん汁	豆腐 味噌 油揚げ	人参 玉葱 しめじ キャベツ	さつま芋 砂糖	和風だし 醤油
金	鶏肉の甘辛カツ	鶏むね肉	青葱	小麦粉 パン粉 油	塩 酢
	手作りおやつ	わらび餅	クッキー	ケーキ	

※3・4・5歳児は、1日(水)に白米(150g)持参してください。

7日(火)七タ寿司、13日(月)コーンカレーの日は白いご飯はいりません。

7日(火)、13日(月)に持参した白米を使用します。

※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。