



7月園だより

認定こども園 清涼 保育園

雨の合間の晴れた日には 夏の日差しが降り注ぐようになりました

蒸し暑い日もありますが 子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます

今月の予定

- 2日七夕会
- 11日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 27日 避難訓練

7月のねらい

もみじ組

- ◇ 水に親しみながら泡、水、プール遊びを楽しむ
- ◇ 家族や友達と七夕会を楽しみ喜びを共有する
- ◇ 夏の野菜や向日葵の成長を喜び大切に育てようとする
- ◇ 友達との繋がりを深め、互いの思いを伝えあいながら遊びや活動を進める

8月の予定

- 3日 保育参観
- 6日 夕涼み会
(もみじ組)

桜組

- ◇ 夏の健康的な過ごし方に関心を持ち暑さに負けずに過ごす
- ◇ 水、泥に興味を持ち楽しむ
- ◇ 遊びの中で友達に興味を持ち関わって遊ぶ



6月の子ども達 畑に夏野菜の苗を植え
水やり 草抜きと沢山お世話することが
出来ました

砂場では、草や木の実を利用して、
ごっこ遊びを楽しみました

桃組

- ◇ 水や砂の感触を楽しみ開放感を味わいながらダイナミックに遊ぶ
- ◇ 簡単な着脱を自分で行おうとする
- ◇ 保育士や友達と簡単な言葉のやりとりを楽しむ



お天気の良い日には、裸足
になり水や泥の感触を楽し
みたいと思います
お洗濯ものが増えてしま
いますが
元気に楽しく保育園で過
した証です。ご協力をお願
い致します。



桃組 桜組の保育参観へのご参加ありがとうございました。時間 人数の制限をさせて頂いての開催でしたが 保護者の皆様のご協力により、予定通りに行う事が出来ました。保育園でのお子様の様子、ご家庭では見られない一面もあったのではないのでしょうか

雨天の為延期と致しましたもみじ組の参観は、
8月3日(水)を予定しております。

再びお仕事の都合をつけていただくこととなり
申し訳ございませんが、ご協力をお願い致します。



2022年度
認定こども園
清涼保育園

給食だよ!

夏野菜で元気な体作りをしよう!

7月に入り暑さが本格的になってきました。連日暑い日が続いていて夏バテで食欲も低下気味です。そんな暑い時期には栄養たっぷりの夏野菜が必須です。この時期に必要な栄養がたくさん含まれています。夏野菜の多くは、水分やカリウムを豊富に含んでいるため、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。熱中症対策としても効果的な食材を日々の食事に取り入れて、暑さに負けない体をつくっていきましょう!

トマト

トマトの赤い成分リコピンには抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。

ナス

カリウムや食物繊維が豊富です。病気の元となる活性酸素を体内から排出してくれる抗酸化作用を発揮します。

ゴーヤ

独特な苦味には胃液を分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。



きゅうり

きゅうりには体力回復にピッタリのビタミンCや体温上昇を抑えるカリウムなどが含まれています

オクラ

ネバネバのもとムチンは弱った胃を保護してくれたり糖尿病を予防してくれたりします。



バランスよく食べよう

食品には、それぞれいろいろな栄養素が含まれています。なるべく多くの食品を組み合わせることで、バランスよく必要な栄養素をとることができます。

バランスのよい食事とは?

日々の食事で主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、バランスが整います。

主食

ごはん、パン、麺類など主な栄養素：炭水化物
おもにエネルギー源になる

主菜

肉、魚、卵、豆腐、乳製品など主な栄養素：たんぱく質
おもに体をつくる

副菜

野菜、海藻、きのこ、果物など主な栄養素：ビタミン・ミネラル
おもに体の調子を整える

ちょっとした工夫でバランスを整えよう!

- ～主食だけの食事からプラスαをつけよう～
- * 具だくさんの味噌汁にすることで Good バランス!!
- * すぐ準備できるハム・トマトをつけてみよう

旬の食材を食べよう!

日々の食事で『旬』の食材を意識していますか?

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことができます。昔から『初物を食べると長生きする』『縁起がいい』などともいわれ、旬のものを食べるといいことがたくさんあります。



2022 年度

7 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 12	金 ・ 火	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え	パンケーキ 牛乳	豚もも 削り節 鶏卵 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・しらたき 薄力粉 調合油	玉葱・人参 オクラ・キャベツ さやいんげん パイン缶
2 16 30	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳 *2日のおやつは ありません	マグロ水煮缶詰 ウイナーソーセージ 普通牛乳	精白米 じゃが芋 食パン・三温糖 コーンスターチ	玉葱・人参 青ピーマン トマト・キャベツ コーン缶詰粒
4 ・ 21	月 ・ 木	豚丼 冬瓜サラダ	マカロニかりんとう 枝豆 牛乳 桃組：マカロニきな粉 枝豆 牛乳	豚もも マグロ水煮缶詰 普通牛乳 きな粉	精白米・しらたき すりごま マカロニ 調合油・黒砂糖	玉葱・人参 えのきたけ 冬瓜・胡瓜 枝豆
5 ・ 22	火 ・ 金	食パン ボークビーンズ ヨーグルト	お煎餅 西瓜 牛乳 桃組：お煎餅 メロン 牛乳	豚もも 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 三温糖 お煎餅	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト大豆缶詰 トマトケチャップ 西瓜・メロン
6 ・ 20	水	ごはん カレイの照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	6日 スナックパン・牛乳 20日 牛乳 メロンパントースト	まがれい 大豆水煮缶詰 さつま揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・スナックパン ソフトマーガリン グラニュー糖・薄力粉	乾ひじき ごぼう・人参 さやいんげん 乾椎茸
7	木	ごはん 鶏の唐揚げ 七塔素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏もも 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 素麺・ラムネ	人参・冬瓜 オクラ・ヤングコーン 粉寒天・リンゴジュース 黄桃缶
8 ・ 19	金 ・ 火	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏挽肉 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 片栗粉 食パン	冬瓜・人参・乾椎茸 胡瓜・緑豆もやし・塩昆布 玉葱・青ピーマン トマトケチャップ
9 ・ 23	土	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	豚挽肉 豆味噌 煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 すりごま ごま油 片栗粉・食パン	玉葱・乾椎茸 胡瓜・緑豆もやし トマト・メロン ブルーベリージャム
11 ・ 25	月	タッカルピ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	鶏むね・豆味噌 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま 片栗粉 黒砂糖	キャベツ・玉葱・人参 ニラ・切干大根 トマト さやいんげん
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 鯿のカレー揚げ トマトと豆腐のサラダ	水羊羹 牛乳	鯿 木綿豆腐 削り節・こしあん 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 オリーブ油	トマト 乾若布 しその葉 粉寒天
14 ・ 27	木 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ 豚もも 豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖	緑豆もやし・小松菜 キャベツ・人参・くり南瓜 刻み昆布・蜜柑缶・桃缶・パイン 缶・バナナ
15 ・ 29	金	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	若鶏むね 普通牛乳 大豆 ヨーグルト	ロールパン じゃが芋 クッキー	くり南瓜 玉葱 人参 コーン缶詰粒・バナナ
26	火	夏野菜カレー 枝豆サラダ	カステラケーキ パイン缶添え 牛乳	豚もも マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 カレールウ じゃが芋・カステラ マヨネーズ	くり南瓜 玉葱・茄子・青ピーマン コーン缶詰粒・人参 枝豆・キャベツ・パイン缶

★園で初めて口にするとお事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

