

7月園だより

認定こども園 清涼保育園

いよいよ 今月から、子どもたちが待ちに待った水遊びが始まります。プール遊びを通して、暑さに負けない丈夫な身体を作っていきたいと思います。

今月のねらい

今月の予定

- 1日 七夕会
- 3日 水遊び開始
- 10日 生活安全指導
- 14日 身体測定
- 21日 避難訓練



もみじ組

- ◇ 衣服の着替えや、汗の始末 水分補給を小まめに行い夏の心地よい過ごし方を知る
- ◇ 水、プール遊びを通して水に親しむ
- ◇ 身の回りのことを自分でする意欲を高める

桜組

- ◇ 水遊びを通して友達と関わって遊ぶことを楽しむ。
- ◇ 水着や衣類の着脱の仕方を知る
- ◇ 水や泥の感触を楽しみながら遊ぶ。

桃組

- ◇ 伸び伸びと水遊びを楽しみ解放感を味わう
- ◇ 小まめに着替え、水分補給をして夏を快適に過ごす
- ◇ 安心できる環境の中で身の回りのことに興味を持ちやってみようとする

8月の予定

- 5日 夕涼み会(もみじ組)
- 10日~16日 夏季保育
就労証明書 要提出

もみじ組保護者の方へ

保育参観へのご参加ありがとうございました。
ご家庭では見られないお子さまの一面をご覧いただけただけだと思います。子どもたちも、製作に意欲的に取り組んでいましたね。



桜組 桃組保護者の方へ

予定通り保育参観を行いました。当日体調不良の為 欠席の子が多くみられました。
その為 改めて参観日を設けたいと思います
予定日 10月16日(月) 詳しくは後日。

お願い

- 髪飾りの破損が怪我につながります。ゴムも飾り(ビーズなど)のないものにしてください。
- 送迎時、自転車の前かごにカバンなど貴重品を置いたまま目を離さないようにしてください。
- 着替える事が多くなる季節です。服、下着類に、名前を書いてください



2023 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 15 29	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳 ※1日のおやつは ありません	マグロ水煮缶詰 鶏むね 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 食パン 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
3 24	月	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 冬瓜サラダ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鰯 マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 じゃが芋・すりごま 薄力粉	玉葱・人参・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・胡瓜 冬瓜・ブルーベリージャム
4 18	火	ロールパン パンブキンスープ ヨーグルト	クッキー 西瓜 (桃組：バナナ) 牛乳	鶏むね 大豆 普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン クッキー	くり南瓜 玉葱・人参 キャベツ・コーン缶詰粒 西瓜・バナナ
5 21	水・金	豚丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	豚もも 木綿豆腐・削り節 ベーコン・普通牛乳 ブロセスチーズ	精白米 しらたき・三温糖 オリーブ油 食パン	玉葱・人参・えのきたけ トマト・乾わかめ・しその葉 青ピーマン トマトケチャップ
6 20	木	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	焼きとうもろこし ごはん 牛乳	厚揚げ 鶏挽肉 削り節 普通牛乳	精白米 片栗粉	冬瓜・人参 乾椎茸 オクラ・キャベツ コーン缶詰粒
7	金	ごはん 鶏の唐揚げ セタ素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏むね 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 そうめん ラムネ	人参・冬瓜 オクラ・ヤングコーン 粉寒天・りんごジュース 黄桃缶
8 22	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね 煮干し 普通牛乳	中華麺・三温糖 ごま油 いりごま 食パン	胡瓜・人参 キャベツ バナナ 苺ジャム
10 26	月・水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツヨーグルト 牛乳	生揚げ・豆味噌 豚もも ヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖	緑豆もやし・ニラ キャベツ・人参 くり南瓜・刻み昆布 パイン缶・バナナ
11 25	火	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	焼きうどん 牛乳	豚もも 削り節 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・じゃが芋 うどん しらたき	玉葱・人参 さやいんげん・胡瓜 緑豆もやし 塩昆布・キャベツ
12 31	水・月	ごはん 鰹のカレー揚げ ひじきとじゃが芋の炒め煮	12日マカロニきな粉 31日牛乳 マカロニかりんとう (桃組：マカロニきな粉)	鰹 大豆 きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 じゃが芋 マカロニ・黒砂糖	乾ひじき 人参 ぶなしめじ さやいんげん
13 28	木・金	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	若鶏むね・豆味噌 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・すりごま 片栗粉 黒砂糖	キャベツ・人参 玉葱・人参・ニラ 切干大根・トマト さやいんげん
14 27	金・木	食パン ボークビーンズ ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	豚もも 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋・三温糖 お煎餅	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン トマトケチャップ トマト大豆缶詰・バナナ
19	水	夏野菜カレー ひじき入りポテトサラダ	カステラケーキ パイン缶添え 牛乳	豚もも 普通牛乳	精白米・カレールウ じゃが芋 いりごま・マヨネーズ カステラ	くり南瓜・玉葱・人参 茄子・青ピーマン コーン缶詰粒・乾ひじき パイン缶

★園で初めて口にするとおっしゃる事がないよう、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。





令和5年度 認定こども園 清涼保育園

いよいよ夏本番になってきました。元気に遊ぶ子ども達も、暑さで疲れが出てくる頃です。夏野菜には暑さで疲れた体に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を積極的に食べて、夏バテしない体を作りましょう。



夏野菜で夏バテ防止



●体の中からクールダウン

夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やす効果や、疲労回復の効果があります。食欲がない時でも水分が多い夏野菜は食べやすいですし、冷やして食べる事で食欲が出てきます。

●旬の野菜は栄養価が高い

旬の野菜を食べる事で季節を感じ、季節に適応した身体作りに役立ちます。旬の野菜は安価ですし、そうでないものと比較して2倍以上栄養価が高いと言われています。



●家庭菜園を楽しもう

夏野菜は比較的育てやすい為、プランターでも育てられます。夏野菜を育てる事を通して野菜に興味・関心を持ち、食べてみたいという意欲に繋がります。自分で育てた野菜の味は格別ですし、野菜の栽培は食育にも繋がります。



旬の食材 胡瓜 (きゅうり)



夏野菜の仲間「胡瓜」には水分が96%も含まれています。胡瓜はカリウムを豊富に含み、塩分量を調整する利尿作用があります。その為、胡瓜は体内にこもった熱を外に出す効果に優れています。

生のままサラダや酢の物で食べてもさっぱりしていて美味しいですが、さっと炒めて食べても美味しいです。



夏を元気に過ごそう



ビタミンの必要性

夏は食欲が落ち、麺類や御飯ものみの食事や清涼飲料水などの口当たりの良いものに偏りがちです。これらに多く含まれる糖質を体の中でエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要ですが、夏は食欲が落ちて不足がちです。このビタミン不足が夏バテの原因とも言われています。

ミネラルの必要性

夏は、汗とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルがたくさん体外に出て行きます。また、食欲が落ちて野菜などの副菜の摂取量が減ると、ミネラルが不足がちです。熱中症は、体内のミネラル不足によっても引き起こされます。

ビタミン・ミネラルの補給

ビタミンを多く含む食品は、肉、魚、豆類などです。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉、胡麻、うなぎ、大豆、かつおです。そして、このビタミンB1を吸収しやすくするのがアリシンでニンニクやネギ、ニラなどに含まれます。主菜と副菜をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

ミネラルは、野菜や果物などに多く含まれます。夏野菜は、水分も多く含まれており、夏に不足がちな成分を補給するのにピッタリです。