



水遊びが楽しい季節となりました。  
体を動かした後は、休息と水分補給をしっかりと取り  
暑い夏を元気に過ごしていきたいと思ひます。

### 今月の目標

#### ひよこ

・栄養や休息を十分取り、安定した生活リズムの中で元気に過ごす。

#### はな

・簡単な身の回りのことを自分でしようとする。

#### そら

・水遊びや泥遊びなど、夏ならではの遊びを十分楽しむ。

#### あか

・友達の思いに共感し、集団で活動する喜びを知る。

#### あお

・身近な夏の自然に親しみ、夏ならではの遊びを十分に味わう。

#### しろ

・夏の遊びを楽しみ、自分なりの目標を達成する喜びを味わう。

### みんなの広場 ▶▶▶ そらぐみ



みんなで仲良く  
お昼寝☆



湯上り  
乙女♡



水着姿  
かっこいいでしょ☆



水風船って  
気持ちいいね♪



みんな揃って  
はいちーず♪



### 行事予定

- 6日(火) 赤組クッキング
- 19日(月) はな・そら身体測定
- 20日(火) ひよこ組身体測定  
赤・青・白組身体測定
- 21日(水) 誕生会
- 24日(土) 10時～  
青・白組親子クッキング
- 29日(木) 避難訓練
- 30日(金) プール納め

### 給食室より

### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、それ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群が不足しがちなため、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。

### ☆こんだて☆

1	木	マーボー豆腐・ピーマンとしらたきのきんぴら	マカロニあべかわ
2	金	魚の磯辺揚げ・酢の物・果物	ゼリー
3	土	切干大根のケチャップ煮・青菜のじゃこ和え	おかし
5	月	豚肉の生姜焼き・高野豆腐のふわふわ煮・果物	チョコサンド
6	火	焼魚・ひじきサラダ・トマト	高野豆腐のかりんとう
7	水	焼うどん・ピーマンのじゃこ炒め	クリームパン
8	木	チキンナゲット・野菜の卵とじ・果物	みかんヨーグルト
9	金	コーンクリームシチュー・レバーの生姜煮	ココアスナック
10	土	ナポリタンスパゲティ・半月卵・果物	おかし
13	火	ハヤシライス・果物	おかし
14	水	かき玉汁・ちりめん大豆煮	おかし
15	木	厚揚げとひじきの煮物・ウインナー	おかし
16	金	なすの肉味噌炒め・切干大根の梅和え	シリアルおこし
17	土	焼きビーフン・わかめのさっと煮・果物	おかし
19	月	から揚げ・海藻サラダ・果物	丸ボーロ
20	火	豆腐とエビのケチャップ煮・大豆入り煮昆布	黒ごま蒸しパン
21	水	ドライカレー・フルーツヨーグルト・ヤクルト	プリン
22	木	魚のソース煮・野菜ソテー・トマト	あんぱん
23	金	栄養味噌汁・竹輪の照り煮	黄桃ホットケーキ
24	土	焼きそば・ごまいりこ・果物	おかし
26	月	ひじき入りハンバーグ・ほうれん草のごま和え	利休白玉
27	火	鱈の満点揚げ・キャベツとコーンのサラダ・果物	棒アイス
28	水	ハヤシライス・レバーの生姜煮	ひじきドーナツ
29	木	野菜のかき揚げ・トマト	りんごヨーグルト
30	金	鮭の西京焼き・マカロニサラダ・果物	バナナ蒸しパン
31	土	肉じゃが・ちりめん卵とじ・果物	おかし

21日は誕生会です。お弁当はいりません。