

7月 園だより

令和5年度、7月号

蒸し暑い日が続き、夏の訪れを感じるこの頃。子ども達は、汗をいっぱいかきながらも夢中になって、様々な遊びを楽しんでいます。子ども達の体調管理に気を付けながら、夏ならではの遊びを思い切り楽しんで過ごしたいと思います。

今月の目標

<ひよこ組>

• こまめな衣服の調整や室内の温度、湿度調節に留意され快適に過ごす。

<はな組>

• 水に触れ、夏ならではの遊びを友達や保育教諭と一緒に楽しむ。

<そら組>

• 自分でしようとする気持ちを大切に、見守られながら生活する。

<あか組>

• 水の感触を味わいながらプール遊びを楽しむ。

<あお組>

• 水に親しみ、約束を守って安全に遊ぶ。

<しろ組>

• 水遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びを楽しむ。

行事予定

4日(火) ひよこ組身体測定

5日(水) はな・そら組身体測定

6日(木) 赤・青・白組身体測定

12日(水) 水遊び開始

15日(土) 赤組保育参観 10:00~

21日(金) 誕生会

26日(水) 避難訓練(地震)

給食室より

ねばねばに栄養がたっぷりなオクラ

輪切りにすると星の形がかわいいと、子どもたちに人気のオクラ。ねばねば成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘どちらにも有効です。水溶性の食物繊維が比較的多いので、和え物などで使用する場合は、短時間でゆでるのがコツ。煮物は汁までいっしょにとりましょう。また、油で調理すれば、免疫力を高めるβカロテンを効率よく摂取できるので、天ぷらなどもおすすめです。

こんだて

1	土	ミートスパゲティ 半月卵 果物	おかし
3	月	柳川もどき オクラのごま和え	マカロニあべかわ
4	火	焼魚 ひじきサラダ 果物	おかし
5	水	豚肉と切干大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー	丸ボーロ
6	木	鯖の味噌煮 小松菜サラダ 果物	おかし
7	金	夏野菜カレー レバーの生姜煮	ひじきドーナツ
8	土	焼きビーフン ちりめん煮昆布 果物	おかし
10	月	豚汁 ほうれん草の海苔和え	ジャムサンド
11	火	魚の磯辺揚げ 野菜のおかか和え 果物	みかんヨーグルト
12	水	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 果物	クリームパン
13	木	コーンクリームシチュー レバーの生姜煮	レモンマフィン
14	金	鮭のムニエル 野菜サラダ 果物	ごまチーズホットケーキ
15	土	厚揚げ入り八宝菜 大豆入り煮昆布 果物	おかし
18	火	鯖の生姜煮 マカロニサラダ 果物	りんご蒸しパン
19	水	肉じゃが 小松菜と竹輪のごま和え	シリアルおこし
20	木	魚のチーズフライ 野菜ソテー 果物	あんぱん
21	金	チキンライス コーンチャウダー ヤクルト	プリン
22	土	野菜スープ ちりめん大豆煮 果物	おかし
24	月	魚の竜田揚げ 野菜のごま和え 果物	ゼリー
25	火	豆腐とエビのケチャップ煮 ほうれん草のナムル	黄桃ホットケーキ
26	水	鶏の照り焼き 野菜の卵とじ 果物	おかし
27	木	鮭のコーンマヨ焼き 南瓜サラダ 果物	きなこスナック
28	金	ハヤシライス レバーの生姜煮	パンのカリカリ
29	土	焼きそば ごまいりこ 果物	おかし
31	月	鮭の西京焼き 酢の物 果物	りんごヨーグルト

21日は誕生会です。お弁当はいりません。スプーンの日です。お箸はいりません。

みんなの広場☆そら組

みんな仲良し!



お箸の練習頑張ってます!



おさしおころころ



戸外遊びだ~いすき!

