



# 7月号

2024年6月25日発行

いずみこども園

梅雨に入り、蒸し暑い毎日が続いていますが、子ども達は暑さをものともせず園庭を走り回ったり、砂場でままごと遊びや泥んこ遊びを楽しんでいます。

この梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。七夕やプール開きなど、夏らしいイベントが目白押しの7月。夏野菜の収穫ももうすぐです。子どもたちが大好きな水遊びやプールが始まります。夏の遊びを十分楽しむためにも、結膜炎・中耳炎、とびひ・水いぼ等は早めに治しましょう。

また、紫外線がとても強くなりますので、戸外に出る時には必ず帽子を被るように家庭でも声をかけるようにしてください。そして、親子で早寝、早起きをして、三食きちんと食べる等、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

2524/7/1

## 7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 プール開き 身体測定	2 サッカー	3 誕生会・七夕集会 	4	5 体教スポ教	6
7	8 	9 サッカー	10	11 きく体教	12 体教スポ教	13
14	15 海の日	16 サッカー	17	18	19 体教スポ教	20
21	22 	23	24	25 きく体教	26 体教スポ教	27
28	29	30	31			



## お知らせとお願い

- ◇ 水あそびやプールあそびは、送迎表の未記入や持ち物忘れがあると行えません。毎朝、検温・送迎表の記入を必ず行い、忘れ物の無いよう確認をお願いします。
- ◇ 7月10日に7月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。(保育料・給食費の未定の方は、諸費のみの請求となります。確定後に改めて清算いたします。)



## 7月の主な行事予定

1日(月)～ 夏季保育 「夏季保育のお知らせ」をよく読んで、ご準備ください。  
8月31日

1日(月) プール開き 天候、気温、教育・保育案などにより、水遊び・プール遊びを行います。

3日(水) 七夕集会・お誕生日会 夏の作物の豊作を願ったり、夜空や星座について関心を持てるように、ホールに集まって七夕の由来やお話を聞きます。



避難訓練

毎月1回、月末頃に、火災・地震・不審者侵入などを想定して、訓練を行います。

体操教室

今月の体操教室、スポーツ教室は、白菊こども園で行います。  
きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。

## 7生まれのお友だち おたんじょうびおめでとう

赤ちゃん	うめ	ゆり
・	・	・
・	・	・
・	・	・
きく	さくら	ふじ
・		・
・		・
		・

今月のねらい

- ・七夕の行事を通して、星や宇宙に興味や関心を持ちましょう。
- ・決まりや約束を守って、楽しく水遊びをしましょう。



# 7月給食献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 お菓子	2 お菓子 牛乳	3 みかん	4 お菓子 牛乳	5 お菓子	6 お菓子
屋食	御飯 さばの塩焼き 切干大根と油揚げの煮物 冬瓜のすまし汁	とうもろこしご飯 麻婆茄子豆腐	御飯 豚肉の甘辛炒め 野菜のマリネ 七夕にゅうめん	御飯 肉じゃが 茄子の味噌汁	五日ラーメン 南瓜の白和え	じゃこわかめ御飯 高野豆腐のうま煮
午後	ドーナツ クラッカー (幼児) ジョア(乳児) 牛乳	梅じゃこゆかりおにぎり 牛乳	七夕ゼリー 牛乳 (幼児) せんべい(乳児) ウエハース	ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子
午前	8 お菓子	9 お菓子 牛乳	10 パン	11 お菓子 牛乳	12 お菓子	13 お菓子
屋食	ツナピラフ ポークビーンズ	御飯 夏野菜グラタン 豆腐のスープ	御飯 糖の味噌照り焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	鮭炊き込みご飯 八宝菜	ビーフカレーライス オレンジゼリー	塩焼きそば わかめスープ
午後	すいか クラッカー お茶	米粉のココア蒸しパン 牛乳	きな粉豆 クラッカー 牛乳	パン チーズ 牛乳	バナナ せんべい 牛乳	お菓子
午前	15	16 お菓子	17 パナナ	18 お菓子 牛乳	19 お菓子	20 お菓子
屋食	海の日	和風カレーパグティ コーンスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め 野菜のマリネ 素麺のすまし汁	御飯 肉じゃが 茄子の味噌汁	五日ラーメン 南瓜の白和え	じゃこわかめ御飯 高野豆腐のうま煮
午後		梅じゃこゆかりおにぎり 牛乳	オレンジヨーグルトシリアル 牛乳	ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子
午前	22 お菓子	23 お菓子 牛乳	24 パン	25 お菓子	26 お菓子	27 お菓子
屋食	ツナピラフ ポークビーンズ	御飯 夏野菜グラタン 豆腐のスープ	御飯 糖の味噌照り焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	鮭炊き込みご飯 八宝菜	ビーフカレーライス オレンジゼリー	塩焼きそば わかめスープ
午後	すいか クラッカー お茶	米粉のココア蒸しパン 牛乳	饅頭ご飯 お茶	パン チーズ 牛乳	バナナ せんべい 牛乳	お菓子
午前	29 お菓子	30 お菓子 牛乳	31 みかん			
屋食	御飯 さばの塩焼き 切干大根と油揚げの煮物 冬瓜のすまし汁	御飯 ラタトゥイユ マカロニサラダ	味噌煮込みうどん 大豆とひじきの煮物			
午後	ドーナツ クラッカー (幼児) ジョア(乳児) 牛乳	お麩カレーナック 牛乳	マカロニきな粉 牛乳			

※天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

※給食内の材料や量(g)は展示食前にてお知らせしております。

※夏場はお弁当の衛生管理が難しい為、夏季保育中(7・8月)の第2・4週のお弁当はいりません。園より給食を提供します。

# 食育だより

## 7月の食育活動 「命をいただきます」

幼児クラス子ども達に「いただきます」と「ごちそうさま」の話をしました。魚がさばかれる写真を見せながら「みんなが毎日食べている食べ物は全部誰かの命から作られているんだよ」と話すと、子ども達から「お魚かわいそうやな」「食べ物残したらアカンな」など声が聞こえてきました。「食事の時には命に感謝しながら「いただきます」「ごちそうさま」を言えるようにしましょうね」と子ども達に伝えました。その後の給食の様子を見ると「お魚美味しい!」「ありがとうって言うて食べた」と教えてくれました。食べ物や命に感謝できる子ども達でいて欲しいと思います。

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

いよいよ夏がやってきます! 暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

夏の人気メニューの「鮭の南蛮漬け」を紹介いたします! 食欲がない日でも冷たくて美味しく食べられます。鶏肉や豚肉でも美味しく作れますよ!

#### <材料>4人分

生鮭3切 玉ねぎ1個 にんじん1/2個 ピーマン3個 片栗粉 適宜 油 適宜  
(南蛮液: 酢 大さじ2 砂糖 大さじ3 しょうゆ 大さじ1 ごま油 小さじ1)

#### <作り方>

- ① 南蛮液を混ぜ合わせておく。
- ② 生鮭を一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて、しんなりするまで炒める。炒まったら①に入れて漬け込む。
- ④ フライパンに油をひいて、片栗粉をまぶした鮭を入れて両面火が通るまで焼く。焼けたら③と一緒に漬け、時々混ぜる。冷蔵庫で1時間程冷やす。