



日本の郷土料理の紹介

◆中部地方◆ 今月は、中部地方を紹介します。

新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知の9県で構成されている中部地方は、日本の真ん中に位置し、山の幸、海の幸がさまざまあります。新潟県の米(コシヒカリ)や岐阜県の飛騨牛、富山県の氷見ぶり、山梨のぶどうや桃、静岡のお茶など全国的に有名な食材が豊富です。

新潟・山梨・長野県の甲信越地方では、山地や高原が多く、自然・特産品も海よりも山に関係が深いものが目立ちます。「ほうとう」や「おやき」などは、元は寒い冬を凌ぐための保存食であったと言われています。富山・石川・福井県の北陸地方は、いずれも日本海側に面していることから豊富な海産物などが挙げられます。このように郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

(代表的な郷土料理)

- ・新潟県...のっぺい汁、笹寿司、笹だんご
- ・富山県...ます寿司、ぶり大根
- ・石川県...治部煮、かぶら寿司、
- ・福井県...越前おろしそば、さばのへしこ



- ・山梨県...ほうとう、吉田うどん
- ・長野県...信州そば、おやき
- ・岐阜県...栗きんとん、朴葉みそ
- ・静岡県...うなぎの蒲焼き、桜エビのかき揚げ
- ・愛知県...ひつまぶし、味噌煮込みうどん

夏バテに注意!

この季節になると、暑さのため「ごはんがたべられない」「体がだるい」「朝から元気がない」など体調を崩しがちです。また、大量の汗をかくことにより、体の水分と塩分が失われ、体温を調節する機能が低下して熱中症になり

必要な栄養補給(量より質重視)・適切な水分補給で厳しい夏を元気に乗り切りましょう。

射水きときとの日

今月の食材: すいか



すいかはつる性のウリ科植物なので本来は野菜として取り扱われますが、市場や栄養学上は果物として扱われています。

すいかの果肉や種子にはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用があります。夏が旬のすいかに塩をかけて食べると汗で失われた水分やミネラルを補うことができ、夏の暑さで衰えた体に優しく夏バテに効果がある食材の一つです。

【クイズ】 すいかの甘い部分はどこでしょうか?

- ① 中心 ② 皮の近く ③ 全て甘い

※答えは下にあります



今月のレシピ「すいか&はちみつゼリー」

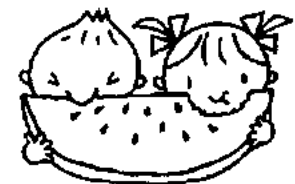


- 材料
- ・すいか 40g
 - ・はちみつ 15g
 - ・水 50ml
 - ・粉ゼラチン 1.2g
 - ・水(ゼラチン用) 6g

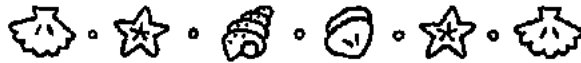
●作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② すいかは粗みじん切りし、フォークで種を取る。
- ③ 鍋に②のすいかと水、はちみつを入れ、はちみつが溶けるまで火にかける。
- ④ 火を止め①のゼラチンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め出来上がり。

注意
はちみつは、乳児ボツリ
又ス症予防の為、満1歳ま
で使わない!



【答えは①】すいかは中心部分が最も甘く、皮に近づくにつれ糖度が下がっていきます。切る時は、甘い部分がみんなに行きわたるように中心部から放射状に切ると良いですよ。



今年度が始まりもう4ヶ月が経ちました。子ども達は、家庭とは異なる集団生活の中で、新しい経験を重ねながら、心身共にたくましさを身につけ、「自分でできる事は自分でやろう!」という気持ちが感じられます。

日本では昔から、夏はすべてのものが成長する季節と言われていています。これから夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をたくさんして欲しいと思います。

何か特別なことをして過ごしてください。と願っているわけではありません。

着替え、片づけ、掃除、料理のお手伝い、配膳・・・日常の事で構いません。子ども達自身で、一つの事を最後までさせてみて欲しいのです。一緒にいると、やってあげた方が早くすむのでつい手をだしてしまいますが、そこをグッと堪える忍耐を皆様にもお願いしたいと思います。

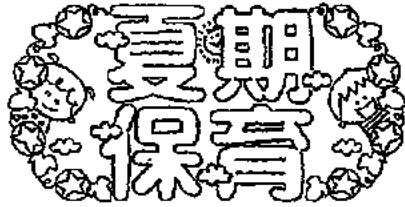
子ども達はこの4ヶ月で、たくさんのことができるようになり、考えることができるようになっていきます。しかしその成長も、家の中では意外と見せていないものです。日常生活の中で子どもに失敗させることが、子ども達の知恵を作り出すことを踏まえながら、ゆっくり我が子を見つめてみてください。今まで知らなかった成長、いい所がたくさん見えてくるのではないのでしょうか。

園長 上田 雅裕





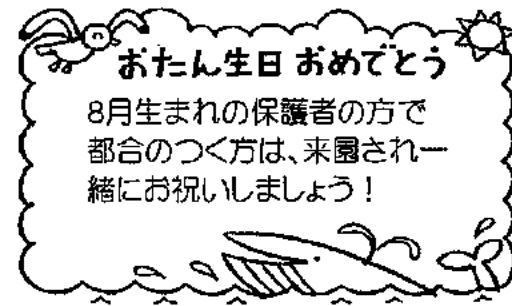
3日(水)~5日(金)夏期保育



《1号認定 午前保育 11時20分降園》
 1号は通常通り登園してください。
 夏期保育は、体操服着用です。
 3日間はバスを運行します。
 水遊びをしますので準備をして持ってきてください。
 5日は誕生会のため水遊びはしません。

5日(金)誕生会

8月生まれのお友だちをお祝いします。
 ☆3・4・5歳児—10時~お遊戯室
 ☆0・1・2歳児—10時15分~
 ☆0・1歳児は、各クラス
 ☆2歳児は、プレイルーム



おたん生日 おめでとう
 8月生まれの保護者の方で
 都合のつく方は、来園され一
 緒にお祝いしましょう！

20日(土)子育て応援サークル『広場であ・そ・ぼ!』

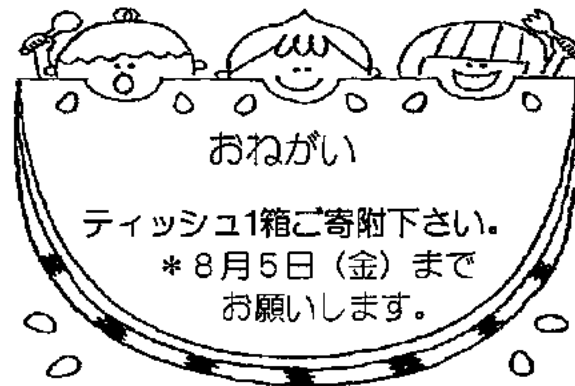
あおい記念館でワークショップ、サマーコンサートがあります。(要予約)

25日(木)防犯訓練

不審者の発見で近くの保育者のそばに集まり速やかに避難します。

26日(金)避難訓練

ベルの音や保育者の呼びかけで気づき
 午睡時の避難方法を知ります。



ティッシュ1箱ご寄附下さい。
 *8月5日(金)まで
 お願いします。

30日(火)交通安全指導

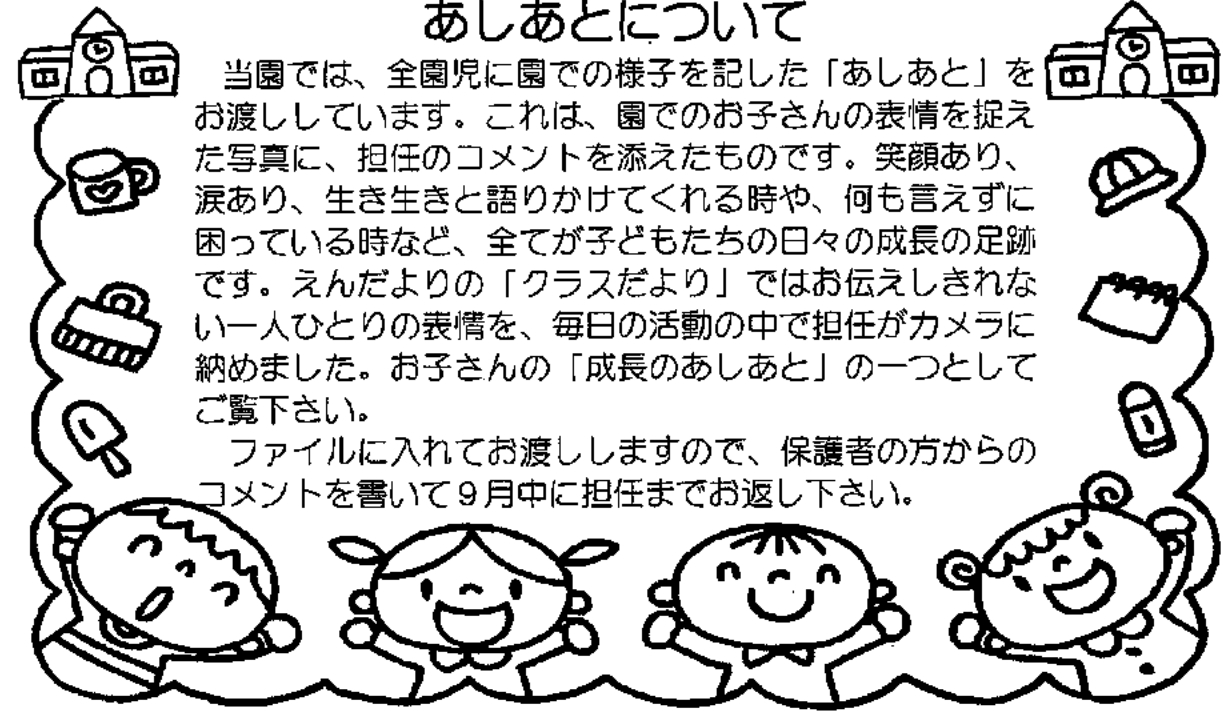
危険な場所(川、池、用水)を知り
 避けない約束をします。



2号認定のみなさん

夏休み期間中は、体操服または私服で登園して
 ください。8/3(水)~5(金)は、体操服着用児は
 体操服でお願いします。

あしあとについて



当園では、全園児に園での様子を記した「あしあと」を
 お渡ししています。これは、園でのお子さんの表情を捉え
 た写真に、担任のコメントを添えたものです。笑顔あり、
 涙あり、生き生きと語りかけてくれる時や、何も言えずに
 困っている時など、全てが子どもたちの日々の成長の足跡
 です。えんだよりの「クラスだより」ではお伝えしきれな
 い一人ひとりの表情を、毎日の活動の中で担任がカメラに
 納めました。お子さんの「成長のあしあと」の一つとして
 ご覧下さい。

ファイルに入れてお渡ししますので、保護者の方からの
 コメントを書いて9月中に担任までお返し下さい。



早起きをしてラジオ体操に行ったり、地域の行事に参加し、地域の方々と
 触れ合ったり、海や山に出かけ、夏ならではの自然に触れましょう。
 ついつい開放的な気分になりがちですが、お子さんとの触れ合いを大切に
 しながらも、規則正しい生活を送りましょう。

○絵日記を書きましょう(3・4・5歳児)
 7/23~8/31中の出来事を絵と文に書いてみましょう。写真やパンフレットを
 貼ってもいいですよ。2学期の始業式に持ってきて下さい。お話もたくさん
 聞かせて下さいね。

○持ち帰ります(3・4・5歳児)
 ・色えんぴつ ・クレヨン ・お仕事スモック ・外履きズック
 ※1号認定の方・・・終業式に持ち帰ります
 2学期の始業式に持ってきてください。
 ※2号認定の方・・・8/10(水)に持ち帰ります。
 特別保育明けに持ってきてください。

※名前が消えていないか確認しましょう。
 ※色鉛筆、クレヨンの中身を確認し、補充が必要な場合は各ご家庭で
 用意してください。

幼稚園は、いよいよ夏休みが始まります。

夏休みには、今この時にしかできない親子でのふれあいを存分に楽しんで下さい。

夏期保育等の行事については、各園の案内をご覧ください。

◎夏休み中の預かり保育について

子育て支援の立場から、鷹寺学園では、夏休み中も預かり保育を実施しています。職員研修・特別休暇等の関係から、実施日・時間等は、各園の案内をご覧ください。

この預かり保育について保護者の皆様にご理解頂きたいことは、長時間家庭から離れることは、園児にとって「精神的に負担がかかる」ということです。

子どもさんの状況をよくご覧の上ご利用下さい。

また、帰宅後は、お子さまへのスキンシップを十分にお取り下さい。

◎夏休みの過ごし方について

2学期は、運動会から始まり、作品展、発表会等多くの行事が開催されます。これらの行事をとおして、保護者の皆様には「子ども達の成長ぶり」をご覧いただけるものと思います。

ただ、長い夏休みを挟むため、4月から園で身につけてきた生活習慣が、忘れられることがあります。2学期の始まりには、スムーズに園生活に戻れる事が出来るように、ご家庭でも配慮して頂きたいと思います。

1. あいさつ（人と接する第一歩です）
2. ありがとう（感謝する心）
3. ごめんなさい（反省する心）

この3つは、しつけの基本といわれています。

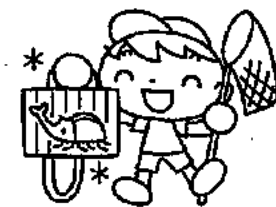
子どもにだけさせるのではなく、保護者の皆様も実践して下さい。

また、子ども達には、「自分は愛されている、大切にされている」と実感できる様な接し方をして下さい。それによって、子ども達は、安心して色々なものに意欲的に取り組める様になります。

◎体の声に耳を澄ます

あわただしい日々の暮らしの中でも
体の声に耳を澄ますことを 忘れないでください
食べ物や水 睡眠
休みが必要なことを 体がどんなふうに知らせるか
子どもはそれを親から学びます

（子どもが育つ魔法の言葉 ドロシー・ロー・ノルト より）



子どもは、大人のすることをよく見えています。

私たちの何気ない言葉や行動も、「子どもが観ている」ことを意識してみてください。

子どもたちの「健康な心と体」を育てる責任は、私たち大人にあります。



◎絵本との出会い

夏休みには、親子で色々な絵本と出会うチャンスがあると思います。

書店での本との出会いも楽しいものですが、図書館で膨大な量の本を目の当たりにするのも、子どもにとっては刺激的な経験になるはずです。

インターネットで検索しても様々な絵本の情報を手にすることが出来ます。絵本を通じてお子さんと一緒に季節を感じ、「本を読む楽しさ」を味わって下さい。




◎授業料等納入金について

8月22日(月)を予定しています。

※保育料・給食費・バス利用者代金は、1年分を12等分したものですから、実際には登園しない月や、日数が少ない月（4月、7月、8月、12月、3月）も、同額の徴収になります。

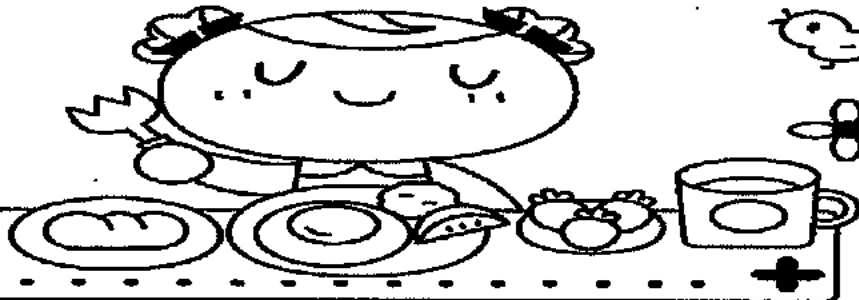





**朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう**

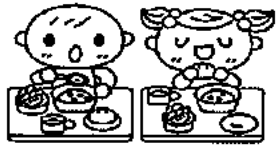
- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



 **ごはんでスタミナづくり**

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

☆給食室からのお知らせ☆



8月の主食不要の日は5日です。
梅しらすご飯です。
カリカリ梅とシラスが入っています。
香りに大葉と白いりごまを加えて夏らしく、さっぱりと食べたいと思います。

☆園で収穫した野菜、きゅうり、なすび、おくら、トマトが給食に登場しました！！新鮮で美味しいです。

◎おすすめレシピ◎



梅しらすご飯

- ご飯 3合
- カリカリ梅 適量
- 大葉 3枚
- しらす干し 50g
- 白いりごま 小さじ1

- ①大葉は千切りにして水にさらします。
- ②炊き上がったご飯に、カリカリ梅、大葉、白いりごましらす干しを混ぜて完成です。

※味つけに、めんつゆ少々いれても美味しいです。



こあらぐみだより



安井・安念
境

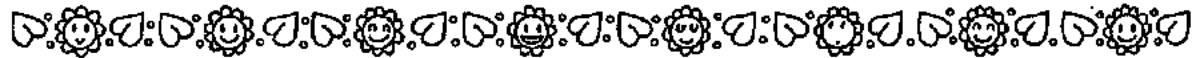
担任

【ねらい】

- ★ゆったりとした生活の中で暑い夏を気持ちよく過ごそう。
- ★保育者と一緒に水に触れて遊ぶことを楽しもう。

【今月のうた・手あそび】

- ♪トマト
- ♪三ツ矢サイダー



新しいお友だちが増えて8人のクラスになったこあら組。最近絵本に興味を持つようになりました。気に入った絵本を見つけては自分たちなりに楽しんでいます。保育士に読んでもらうことが楽しい子ども、ページをめくることが楽しい子ども、ガジガジとかじって感触を楽しむ子どもなど、さまざまな姿を見せてくれています。まずは絵本に興味を持つことが1番！どんな興味の示し方でも、そっと見守って絵本を大好きになってくれたらいいと思います。



人気の絵本

☆お家でもぜひ、読んであげてくださいね！

- ・いないいないばあ…保育者と一緒に「ばあ！」と言って楽しんでいます！
- ・食べ物描いてある絵本…本物の食べ物の写真が載っています。「マンマ！」と指差しをしたり、指でつまんで食べる真似をしたりするかわいい姿がありますよ！
- ・ボタンを押すと音楽が流れる絵本…指先で上手にボタンを押し、音楽に合わせて手拍子やからだを揺らして楽しんでいます！

～水あそび～



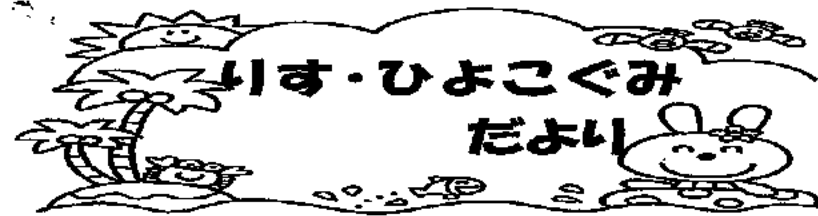
天候や体調に合わせて水あそびを楽しみました！初めはそっと近づいてタライのお湯に触れはじめ、慣れてくると大胆に水しぶきをあげながら楽しむ姿が見られました。顔にかかっても笑顔！たくましい子どもたちです。中にはちょっと苦手な子どもも…そんなときは水しぶきのかからないところでゆったりとお湯の感触を楽しんでいます。一人ひとりのペースに合わせて今後も楽しんでいきたいと思っています。

おねがい

持ち物の名前が消えかかっていませんか？再度確認していただき、わかりやすくはっきりと記名をお願いします。

8月うまれのおともだち

だれもいません



りす・ひよこぐみ だより

担任

りす組 長野 島中 前田
ひよこ組 野崎 谷内 笠谷

今月のねらい

りす組

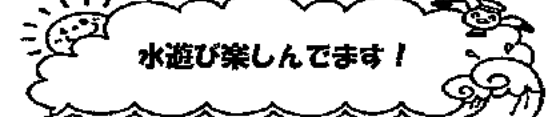
- ★自分でできた喜びを保育者と一緒に感じよう。
- ★保育者や友だちと一緒に夏のあそびを楽しもう。
- ★保育者と一緒にいろいろな夏のあそびを楽しもう。

ひよこ組

- ★夏の健康に気をつけ、ゆったりと快適に過ごせるようにしよう。

今月のうた

- ♪トマト
- ♪三ツ矢サイダー



水遊び楽しんでいます！

りす組

先生たちが水あそびの準備にテラスに出ると、「早くあそびたいなあ」と窓からプールに水がたまるのをじっと見ている、水あそび大好きなりす組の子ども達。顔や体に水がかかっても平気な子ども達はビニールプールに入ってパチャパチャと水しぶきをあげて水あそびを満喫しています。遊び終わった後は、パンツやズボンを自分ではこうと頑張っていますよ。できないところをそっと手伝ってあげながら自分でできることを増やして行ってあげたいと思います。

ひよこ組

水あそびが始まり、ひよこ組のお友だちは毎日が楽しそうです。たらいやプールにはお湯が張ってあり、体が冷えないように時間を見ながら遊んでいます。子どもたちは水に浮かんだ金魚をすくって「やったー！」と言ってみたり、そっとプールの中に入って泳いでいる気分(?)を味わったり...水と触れ合う楽しさを体いっぱい感じています。遊んだ後はシャワーをあびてさっぱり!!たくさん遊んで給食をモリモリ食べられ、お昼寝もぐっすり。夏の暑さに負けず元気いっぱいです。

・・・あせも・・・

汗や汚れで汗の出口や汗を出す管がつまり皮膚にぶつぶつが出て炎症が起こります。首や肘の内側・膝の裏側に出やすいです。かゆみがありかいてしまうと菌が入って化膿することがあります。汗をかいたらタオルで拭いたりシャワーで洗い皮膚を清潔にこころがけましょう。

～お願い～

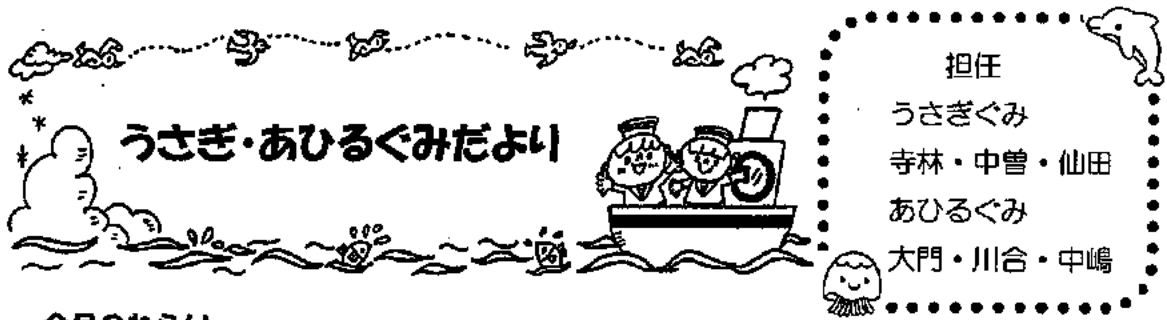
10日(水)に戶外遊び用のズックを持ち帰ります。洗濯・サイズ確認をして後日もってきてください。よろしくお祈りします。



8月生まれのお友だち

りす組





うさぎ・あひるぐみだより

担任
うさぎぐみ
寺林・中曾・仙田
あひるぐみ
大門・川合・中嶋

～今月のねらい～

- ★保育者や友達と一緒に夏の遊びをおもいきり楽しもう。
- ★衣服の着脱を保育者と一緒にやってみよう。

～今月のうた・手遊び～

♪トマト♪三ツ矢サイダー



水遊びが始まりました！！

待ちに待った水遊びが始まり、毎日暑さに負けず子ども達は園庭で大はしゃぎです。水鉄砲に水を入れ勢いよく「シュシュシュ！！」と友達や先生に水を掛け合い追いかけて楽しんで、ナイアガラ滝のトンネルをくぐり抜け「つめたいね」「雨みたいだね」と水の感触を味わったりしています。また可愛い水着を着て「ハートの水着だよ～」「かっこいいズボンだよ～」と初めての水着デビューに子ども達も嬉しそうです。水遊びを通して、水に触れる楽しさを一緒に感じながら暑い夏を乗り越えたいと思います！！



大きくなったよ！！

緑の赤ちゃんトマトから大きな美味しそうな赤いミニトマトに変身！！毎日トマトを嬉しそうに見に行き「赤くなった～」「食べたい！」と子ども達は目を輝かせ教えてくれます。トマトを食べてみると「おいしい～」と満足そうな表情「ちょっとすっぱい」など可愛らしい表情が沢山みられます。

ちょっぴりトマトが苦手な子も、トマトを触って「ツルツルしてる」や舐めてみたりと少しずつ親しみをもち楽しんでます。これからも子ども達と一緒に収穫の喜びを感じていきたいです。



＜おねがい＞

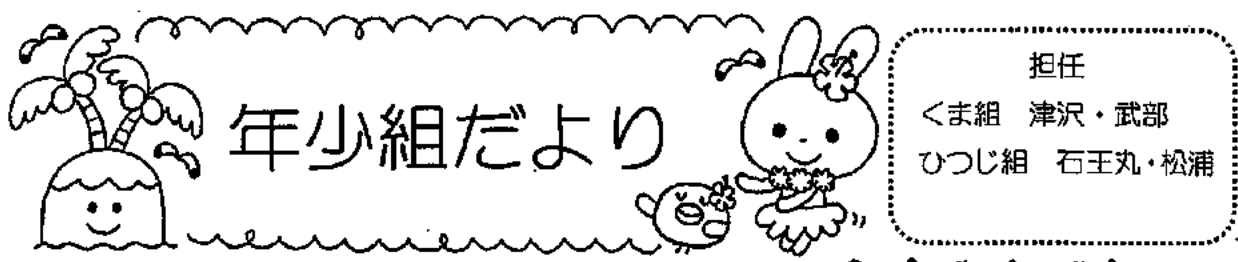
- ・園庭用ズックを持ちかえります。洗濯、サイズの確認、分かりやすい場所に名前を記入し持って来てください。
- (1号認定園児) 7/22 (3号認定園児) 8/10
- ・8月より午前おやつ、午後おやつ用のおしぼりは使いません。よろしくお願いします。



8月うまれのおともだち

うさぎぐみ

おめでとう！！



年少組だより

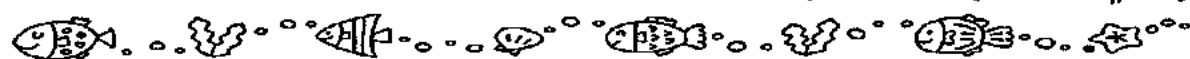
担任
くま組 津沢・武部
ひつじ組 石王丸・松浦

今月のねらい

- ★友だちや、保育者と一緒にプール遊びや水あそびを楽しもう。
- ★異年齢の友だちと生活や夏の遊びを通し、交流を深めよう。

今月のうた

♪みずあそび
♪おぼけなんてないさ



プールあそび・水あそび満喫中！！

待ちに待ったプールあそび・水あそびが始まりました。子ども達は初めての大きなプールに大喜び！！「冷たくて気持ちいい」「あひる歩きできるよ」「ワニさん歩きできた」と嬉しそうに話してくれます。フラフープのトンネルをくぐったり、カラーボールを集めたりプール遊びを楽しんでいます。また、石鹸で泡のクリーム作りや、朝顔での色水作り、水鉄砲で友だち同士掛け合いっこしていたり、ナイアガラ滝のように降ってくるホースの水を浴びたりと思いつきのコーナーで水あそびを満喫しています。着替えや、持ち物の後始末も自分で出来るようになり意欲的に取り組んでいます。夏ならではの遊びにたくさん触れ大満足の子も達です。色々な経験を通し、心も体も大きくのびのび育つ夏になってほしいなと思っています。

5月に苗植えをしてから大切に育てているピーマンとミニトマトが美味しそうな実をつけました。「赤ちゃんピーマンになってるよ」「トマト赤くなって」と日々の生長を楽しみにしていた子ども達。収穫したピーマンの匂いをかいだり、取れたてのミニトマトを食べたりと収穫の喜びを感じていました。ピーマンは給食先生が調理してくださいました。ピーマンが好きな子や少し苦手な子、どの子も自分で育てた野菜は特別な美味さでおいしく頂きました。今後も収穫の喜びを一緒に味わいながら大切に育てていきたいです。

お知らせ

午睡は、8月で終了します。9月からは、布団は要りませんのでよろしくお願ひします。

8月生まれのおともだち

くま組
ひつじ組

♡おめでとう！！♡





年中組だより

きりん組 盛田
ぱんだ組 廣瀬

<ねらい>

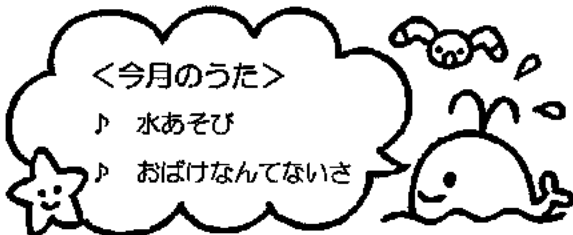
- ★夏ならではの遊びを存分に楽しもう。
- ★異年齢の友達と関わるなかで、触れ合いを楽しみ、親しみを持とう。



がんばったよー月

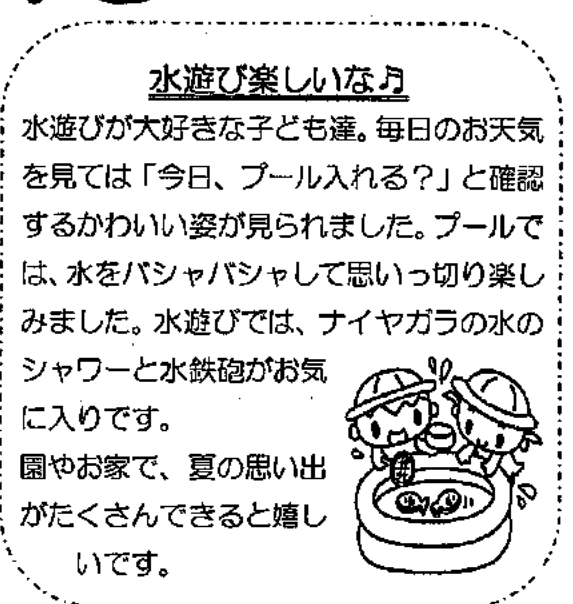
七夕の集いでは、年中組さんの出し物として、「きらきら星」の歌と七夕の手遊びをしました。ちょっぴり緊張した様子の子もいましたが、みんな張り切って発表することができました。

七夕の手遊びは、とってもかわいいので子ども達のお気に入りです。みんなの願い事叶うといいね!!



<今月のうた>

- ♪ 水あそび
- ♪ おばけなんてないさ



水遊び楽しいな月

水遊びが大好きな子ども達。毎日のお天気を見ては「今日、プール入れる?」と確認するかわいい姿が見られました。プールでは、水をバシャバシャして思いっきり楽しみました。水遊びでは、ナイアガラの水のシャワーと水鉄砲が気に入っています。

園やお家で、夏の思い出がたくさんできると嬉しいです。

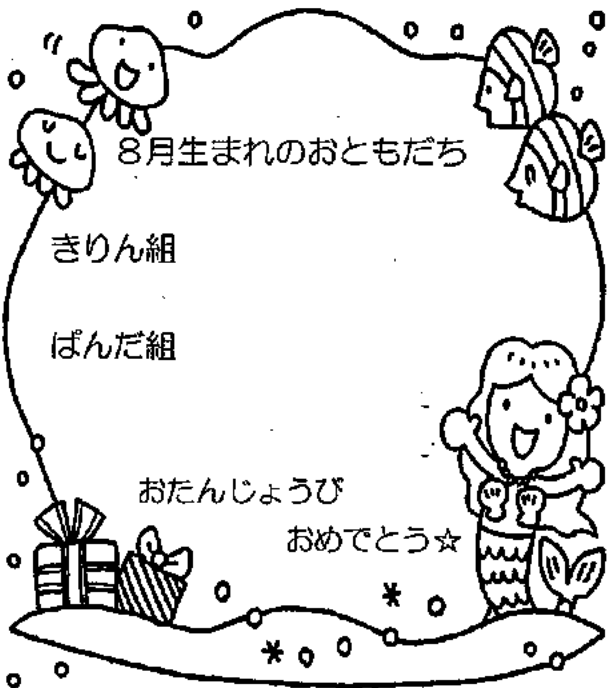


☆お願い☆

○終業式の日には筆箱を持ち帰ります。鉛筆や消しゴムなどの中身の確認をして、二学期の始業式の日までに持ってきてください。

○歯ブラシ・歯ブラシキャップの名前が消えているものがあります。消えないように記名してください。

また、体操服や私服、ハンカチなどに名前が書いてないものがあります。着替えなどをして、持ち主がわからないことがありますので、記名をお願いします。



8月生まれのおともだち

きりん組

ぱんだ組

おたんじょうび
おめでとう☆



年長組だより

担任
らいおん組：松田
ぞう組：澤田

★ねらい★

- ★夏ならではの遊びを楽しもう。
- ★異年齢の友だちとの関わりの中で、思いやりの気持ちを大切にしよう。

♪今月の歌♪

- ♪ おばけなんてないさ
- ♪ 水あそび

お泊り保育楽しかったね!

7月15、16日と砺波青少年自然の家でお泊り保育がありました。初めての場所で家族のみんなと離れて泊まることで、朝、登園した時に、ドキドキワクワクした表情を浮かべている子もいれば、お母さんと離れて少し寂しそうなお子もいました。しかし、活動が始まるとみんなにこにこ笑顔でいっぱいでした!

クラフト活動

世界に一つだけのオリジナルペンダントを作りました。たくさん木の実から好きなものを選び付けました。「〇〇ちゃんの大きいどんぐりついてるね」など、自分たちのペンダントを嬉しそうに見せ合っていました。

トミーを探せ!

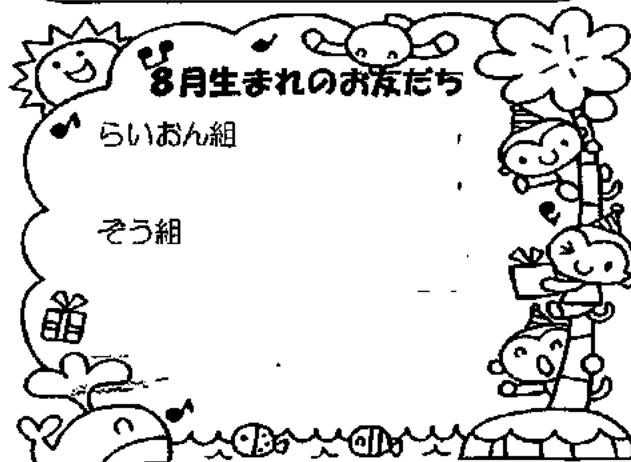
グループの友だちと協力して、山の中にあるキーワードのカードを見つけました。自分たちで地図を見て「こっちの道じゃない?」と考えながらゴールまでたどり着きました。ゴールでもらったメダルに大満足でした。

夜のつどい

友だちや先生とゲームをしたり、先生の「不思議の国のアリス」の出し物を見たりして楽しみました。また、女神さまから火をいただいてキャンドルサービスをしました。「こんなことがあったね」と楽しかった一日を思い返しました。

お泊り保育を終えて...

みんなで布団を引き、仲良く並んで寝たり、美味しいご飯を食べたり、みんなでお風呂に入ったりと楽しい思い出がたくさん出来ました。また、事前に子どもたちと「自分のことは自分でしよう」と目標を立てていきました。お泊り保育を通し一つステップアップ出来たと思います。



8月生まれのお友だち

らいおん組

ぞう組

毎日水やりをして育てたあさがおが生長し、少しずつ花が咲いてきています。あさがおを持ち帰りますので、ご家庭でもお子さんと一緒にお世話をしてください。よろしくお祈りします。

筆箱を持ち帰ります。鉛筆など中身を確認して二学期に持ってきてください。