



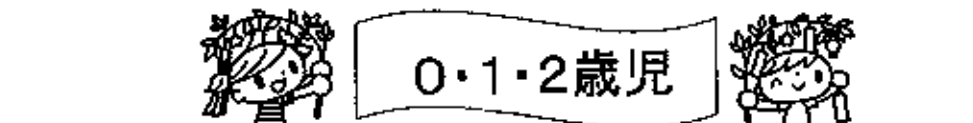
元気いっぱい走り回る子ども達の額に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子ども達が、体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。

体調を崩しやすい時期にこそ、生活リズムを見直しませんか？睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環になっていませんか？悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 歯科健診	4	5	6 七夕の集い	7	8
個別懇談会						
9 発育測定 (以上児)	10 発育測定 (未満児)	11 鼓隊指導 (5歳児)	12 防犯訓練	13 宿泊保育 (5歳児)	14	15
16 海の日	17 避難訓練	18 誕生会 10:30~ <small>保育引当者とし</small>	19 交通安全指導 <small>特別保育(19時)</small>	20 終業式 <small>午後休業(19時)</small> 夏まつり	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	~8月の行事予定~ ・8/1~3 夏期保育 ・8/3 誕生会				

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(木)までとさせていただきます。



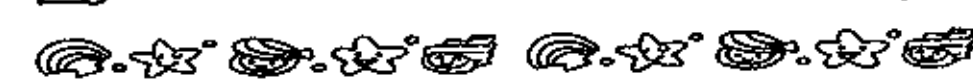
## 7月生まれのおともだち

\* うさぎ組 \*  
\* りす組 \*



~たなばた飾りをつくったよ~

各年齢でそれぞれ工夫を凝らし子ども達と一緒にたなばた飾りを作りました。  
 こあら組:手や足スタンプ遊びをして、おいしい野菜に大変身!  
 りす・ひよこ組:にぎってギュッ!ポンポンスタンプ・シール遊びでスイカができたよ!  
 うさぎ・あひる組:ふでを使って絵の具あそびステキな浴衣ができたよ!



暑い季節になってきました。子ども達が大好きな水遊びが始まり楽しいことがたくさん待っています。子ども達はまだまだ幼く、加減が分からず、めいっばい遊びます。汗をかき、体力を消耗した後は十分な休息が大事になります。園では、午睡を十分にとることを心がけています。

☆7月2日(月)より懇談会が始まります。短い期間ではありますが普段聞けない園やお家での様子、相談されたい事などお話できたらと思います。時間になりましたら、お子さんをお迎えに行かれ各懇談場所へ来て下さい。よろしくお願ひします。



元気いっぱい走り回る子ども達の顔に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子ども達が、体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。

体調を崩しやすい時期にこそ、生活リズムを見直しませんか？睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環になっていませんか？悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さ乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 歯科健診	4	5	6 七夕の集い	7	8
個別懇談会						→
9 発育測定 (以上児)	10 発育測定 (未満児)	11 鼓隊指導 (5歳児)	12 防犯訓練	13 宿泊保育 (5歳児)	14	15
16 海の日	17 避難訓練	18 誕生会 10:30~ 保育科引き落とし	19 交通安全指導	20 終業式 <small>子供保育(1時退席)</small> 夏まつり	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	~8月の行事予定~ ・8/1~3 夏期保育 ・8/3 誕生会				

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(木)までとさせていただきます。

### <3歳児>



#### 7月うまれのおともだち

<ま組>



#### 七夕製作したよ!

みんなで織姫と彦星の製作をしました!!七夕製作の中でハサミを使って切る所もあり子ども達はドキドキした様子でした。完成したのを見て、大喜びな子ども達です。

#### 泥遊び楽しいね!!

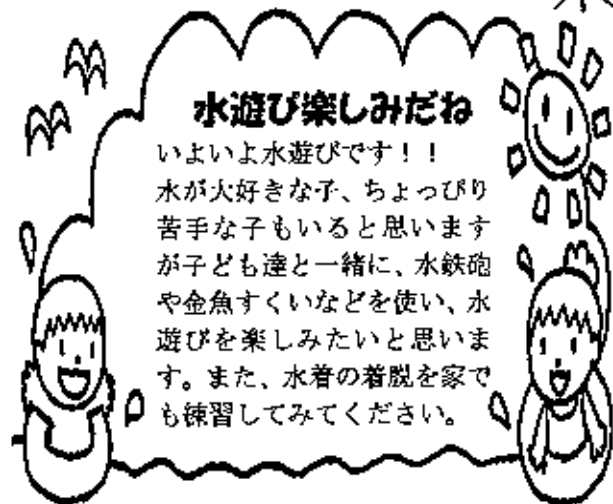
「冷たい~」や「楽しい!!」と言いながら泥遊びに夢中な子ども達!!バケツやお皿などを使って「ケーキ出来た!」「カレーライス作ったよ!」と楽しむ姿が見られます。少し汚れるのが嫌いな子もいますが、少しずつ慣れていけるようみんなで一緒に泥遊びを楽しんでいきたいと思ひます。また、洗濯のご協力もよろしくお願ひします。

#### <おねがい>

泥遊びや水遊びなど着替える機会が多くなってきました。体操服・下着・靴下などにも名前を書いてください。よろしくお願ひします。

#### 水遊び楽しみだね

いよいよ水遊びです!!水が大好きな子、ちよつぱり苦手な子もいると思ひますが子ども達と一緒に、水鉄砲や金魚すくいなどを使い、水遊びを楽しみたいと思ひます。また、水着の着脱を家でも練習してみてください。





元気いっぱい走り回る子ども達の顔に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子ども達が、体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。

体調を崩しやすい時期にこそ、生活リズムを見直しませんか？睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環になっていませんか？悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 歯科健診	4	5	6 七夕の集い	7	8
個別懇談会						
9 発育測定 (以上児)	10 発育測定 (未満児)	11 鼓隊指導 (5歳児)	12 防犯訓練	13 宿泊保育 (5歳児)	14	15
16 海の日	17 避難訓練	18 誕生会 10:30~ 保育科別きほだし	19 交通安全指導 特設保育室25分時休	20 終業式 午時保育(1時退席) 夏まつり	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	~8月の行事予定~ ・8/1~3 夏期保育 ・8/3 誕生会 				

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(木)までとさせていただきます。

# 4歳児



もうすぐ七夕です

7月7日は七夕です。七夕に向けて歌を歌ったり、絵の具とスポンジを使って描いた夜空にカワイイ織姫と彦星を張って、飾りを作りました。ハサミの使い方や、絵の具の使い方など、だんだん上手になってきました。



水遊びが始まります！！

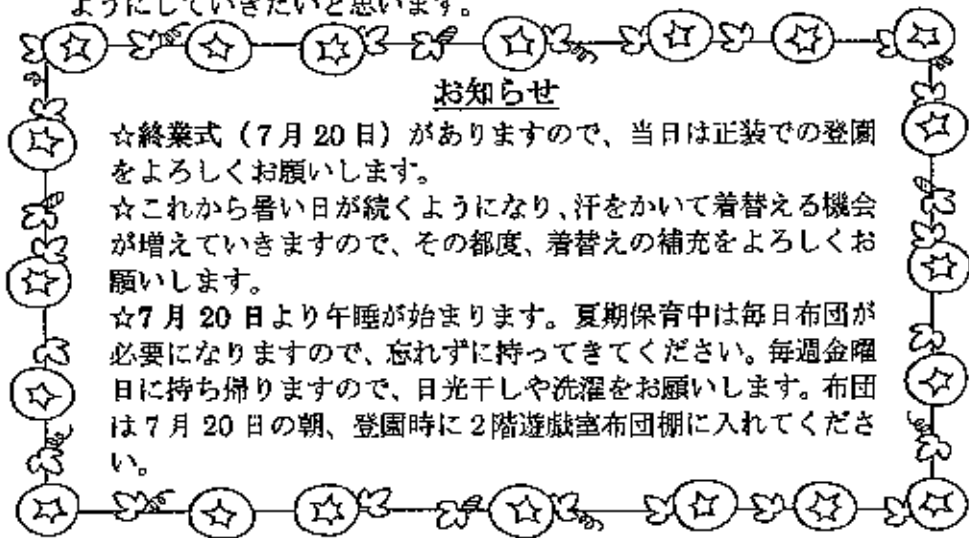
いよいよ水遊びが楽しい時期になってきました。プール遊びや水遊びなど、とても楽しみにしています。みんなで水遊びを思い切り楽しみながら、支度の準備や片付けなどもしっかりと自分たちで行うことが出来るようにしていきたいと思います。

お知らせ

☆終業式(7月20日)がありますので、当日は正装での登園をよろしくお願ひします。

☆これから暑い日が続くようになり、汗をかいて着替える機会が増えていきますので、その都度、着替えの補充をよろしくお願ひします。

☆7月20日より午睡が始まります。夏期保育中は毎日布団が必要になりますので、忘れずに持ってきてください。毎週金曜日に持ち帰りますので、日光干しや洗濯をお願いします。布団は7月20日の朝、登園時に2階遊戯室布団棚に入れてください。





元気いっぱい走り回る子ども達の顔に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子ども達が、体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。

体調を崩しやすい時期にこそ、生活リズムを見直しませんか？睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環になっていませんか？悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 歯科健診	4	5	6 七夕の集い	7	8
個別懇談会						
9 発育測定 (以上児)	10 発育測定 (未満児)	11 鼓隊指導 (5歳児)	12 防犯訓練	13 宿泊保育 (5歳児)	14	15
16 海の日	17 避難訓練	18 誕生会 10:30~ 保育引合せ後とし	19 交通安全指導 施設見学のみ参加日	20 終業式 予祝会(1号認定) 夏まつり	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	~8月の行事予定~ ・8/1~3 夏期保育 ・8/3 誕生会				

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(木)までとさせていただきます。



## 7月生まれのおともだち

らいおん組

ぞう組

♡おたんじょうびおめでとう♡



### ドキドキ・ワクワクがいっぱい お泊り保育!

7月13日(金)、14日(土)は、子ども達の楽しみにしているお泊り保育です!「みんなと一緒に行くお泊り楽しみ~!」「ちょっとドキドキする・・・」といろいろな声が聞こえてきます♪ドキドキ・ワクワクをたくさん経験して、楽しい思い出をいっぱい作ってきたいと思っています。自分でできたこと、挑戦したことが子ども達の自信になってほしいと思います。

### お知らせ



◎午睡開始◎

(2号認定、1号認定預かり)

・20日(金)終業式の午後より、夏の暑さから身体を休めるため、毎日1時間くらい遊戯室で午睡をします。布団は、20日(金)の登園時に遊戯室の布団棚に入れて下さい。衛生面に考慮して、毎週金曜日に布団を持ち帰りますので、よろしくお願ひします。



いよいよ7月。園は1学期の締めくくりの時期を迎えます。入園、進級の4月から、あっという間の事のように思います。「出来ることがふえてきた」子ども達です。きっとこれからも、園での活動を通して出来る事がふえていくと思います。今後も引き続き、お子様を温かく見守り応援して頂きたいと思ひます。

### ◎お子さんの体調管理

蒸し暑かったり涼しかったり、体温調節が上手にできない子ども達には、大人のサポートは欠かせません。夏の暑さや日ざしに気づかずに炎天下へ出てしまうこともあるでしょう。外へ出るときは帽子の着用を習慣づけるよう、保護者の皆様と共に十分な配慮を持って対応したいと思います。



### ◎七夕をきっかけに…

夏の星座から生まれたロマンティックな物語。織姫と彦星が出会えるように、各園の子ども達の願いが叶うように、私達は、七夕飾りを見上げて、祈っています。夏は、この時でなければ出会えない昆虫（セミ、蛭、カブトムシ等）、植物（朝顔、夕顔、スイレン、ハス等）、野菜（きゅうり、なす、スイカ、トマト等）、また、夕立や雷、稲妻、入道雲、天の川…等など、自然や宇宙の働きを、子ども達に興味を持たせる絶好の機会でもあります。自然の営みの中で生きる私達、そこにある命の輝き、尊さを子ども達とともに感じ、考えていきたいと思ひます。

### ◎プール遊び



年長児は、JSS高岡にてスイミングを行っております。他の学年は、園全体での水遊びを楽しく行いたいと思ひます。（年長児も園での水遊びに参加します。）毎年、水の事故のニュースが多く報じられます。園での水遊びを通して、水の怖さを知らせ、安全に楽しく遊ぶ事などの「お約束」をしていきます。ご家庭でも、意識してお子様への言葉がけを心がけて下さい。ほんのわずかな水量でも、幼い子は命を落とすことがあります。「いのち」の大切さについても、しっかり伝えてあげて下さい。

日の病気等、水遊びに不適切な症状がある場合は、事前に園までご連絡下さい。※詳しくは、各園のお知らせをご覧ください。

### ◎聴き方名人…

先日行われたPTA連合会の研修会でのお話から。

#### 聴き方名人のあいうえお

- あ 相手の目を見て
- い 良い姿勢で
- う うなずきながら
- え 笑顔で
- お おしまいで

#### 子どもをダメにする4つの方法

- お 脅す
- く 比べる
- き 決めつける
- む 無視する

子どもと話す時も、大人と話す時も聞き方名人を目指したいですね。大人も子どもも、脅されたり比べられたりするのは嫌なものです。「あなたがしたんでしょう！」と決めつけられたり、無視されたりすることも、たまらなく嫌なものです。一人ひとりの心のあり様を思いやることの大切さを、改めて感じました。



### ◎地域全体での子育て

子どもを取り巻く環境は、どんどん変化しています。インターネット等を通じて、多くの情報を個人的に得ることの出来る今、その情報が正しいものか、確実なものかをしっかり判断する必要があります。私達大人は、子ども達が安全に過ごせるよう、配慮していかなければなりません。家庭の中だけでは、子ども達を守りきれない部分もあります。保護者の皆様には、ご自分のお子さまだけでなく、地域全体の子ども達にも関心を寄せ、「地域の子どもを守り育てる」ことにご協力をお願いします。

### ◎個別懇談について

園ではご家庭との連携を深めながら、お子様の成長のサポートを行っております。園からご案内の日程でご都合がつかない場合は、ご希望日をお申し出ください。懇談の時期以外でも、ご不安な点などありましたらいつでもご連絡ください。



### ◎保育料等納入金について

7月納入金は、20日（金）に引き落としとなります。











# 太閤山あおいっ子の7月

## 基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします  
 すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます  
 私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児		2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
		ひよこ	りす				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>遊びと休息のリズムを整え、快適に過ごそう</li> <li>保育者と一緒に水遊びを楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者に見守られ、安心して遊ぼう</li> <li>砂や土、水などの身近な自然に触れて楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安定した生活の中で休息をとりながら、健康に過ごそう</li> <li>保育者や友達と一緒に、水、砂、泥遊びを楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>快適な環境の中で、夏を健康に過ごす</li> <li>簡単な身の回りのことを自分でしてみよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水と親しみ、解放感や楽しさを味わおう</li> <li>自分の身の回りのことを自分でしよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏ならではの遊びを思いっきり楽しもう</li> <li>夏の生活の仕方を知り、健康で安全に過ごそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の思いや考えを友達に伝えたり、友達の話を聞いたりして遊ぶことを楽しむ</li> <li>安全や衛生についての決まりを守り、水遊びやプール遊びを楽しむ</li> </ul>
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>「もぐもぐ」「ごっくん」を保育者と一緒に真似し、自分で手づかみで食べてみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者に見守られ、安心して生活が送れるようになる</li> <li>スプーンやフォークに慣れ、手助けされながら一人で食べようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前に手を洗う</li> <li>ズボンやパンツを自分で脱いだり履いたりしてみようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォークを正しく持ち、皿に手をそえてこぼさないように食べる</li> <li>尿意を伝え、保育者と一緒にトイレに行ったり、自分で行くようにしたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衣服や水着の着脱や始末など、自分のことは自分でしよう</li> <li>暑くなるので水分補給を十分にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水遊びやプールなどの支度や後始末を、自分でしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で食べることを意識して、宿泊保育に向けての準備をしたり、宿泊保育に参加したりする</li> </ul>
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>水遊び</li> <li>トンネル遊び</li> <li>ソフト積み木</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水・砂遊び</li> <li>絵本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水・砂遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>泥遊び</li> <li>水遊び</li> <li>しゃぼん玉遊び</li> <li>色水遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プール遊び</li> <li>水遊び</li> <li>泥遊び</li> <li>しゃぼん玉</li> <li>色水遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プール遊び</li> <li>水遊び</li> <li>色水遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陣取り</li> <li>プール遊び</li> <li>水遊び</li> <li>しゃぼん玉</li> <li>石鹸遊び</li> <li>色水遊び</li> </ul>
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>手・足スタンプ遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>フィンガーペインティング ～手の感触を楽しもう～</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>フィンガーペインティング ～手の感触を楽しもう～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり遊び</li> <li>絵の具遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵の具遊び ～はじき絵～</li> <li>はさみを使って作る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵の具遊び (ジュースを作ろう)</li> <li>おぼけを作ろう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリジナルフォトフレームを作る</li> </ul>
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>きらきら星</li> <li>水あそび</li> <li>たなばたさま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きらきら星</li> <li>水あそび</li> <li>しゃぼんだま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きらきら星</li> <li>水あそび</li> <li>しゃぼんだま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水あそび</li> <li>しゃぼん玉</li> <li>たなばたさま</li> <li>きらきら星</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たなばたさま</li> <li>しゃぼん玉</li> <li>みずあそび</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うみ</li> <li>水あそび</li> <li>しゃぼん玉</li> <li>おぼけなんてないさ</li> <li>たなばたさま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たなばたさま</li> <li>水あそび</li> <li>宿泊保育の歌</li> </ul>

## 保育目標

\*いのちを大切にできる子 ～思いやり いたわりの心をもって～  
 \*元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～  
 \*自分で考え頑張る子 ～あきらめない～



# 7月 献立カレンダー

月	火	水	木	金	土	日		
							1 お菓子 スバゲティ 魚肉ソーセージ チーズ プリン・お茶 幼児牛乳・お菓子	
							2 （ごはん）牛乳 きなこ餅 里芋コロック ブロッコリーときこのサラダ もやしのみそ汁 牛乳・瀬戸の汐揚	3 （ごはん）牛乳 ココアアイス スペイン風エッグ マカロニサラダ チンゲン菜スープ 幼児牛乳・☆ジャムサンド
9 （ごはん）牛乳 ムーンライト いかのかりん揚げ(白身魚) 小松菜のごま和え 貝だくさんすまし汁 牛乳・ハッピーターン	10 （ごはん）牛乳 バナナ ポークチャップ 茹でブロッコリー わかめスープ 牛乳・ぼかうげ(青のり)	11 （ごはん）牛乳 ハーベスト 白身魚のさっぱり甘酢ソース 粉ふき芋 みそ汁(麩・えのきたけ) 牛乳・貝だくさん(白身魚・小松菜・わかめ)	12 （ごはん）牛乳 白い風船 鶏肉のから揚げ ほうれん草のツナ和え 水菜のスープ 牛乳・貝だくさん(白身魚・小松菜・わかめ)	13 (卵・乳・小麦なし) （ごはん）牛乳 星っこ 厚揚げのそぼろあんかけ いそべ和え なめこのみそ汁 苺ひよこコア・お米deスイーツポテト	14 お菓子 （パン） 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	15 お菓子 スバゲティ 魚肉ソーセージ チーズ プリン・お茶 オレンジジュース・お菓子		
16 海の日 お菓子 スバゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・お茶 幼児牛乳・お菓子	17 （バターロール）牛乳 マンナポーロ 煮込みハンバーグ ドレッシング和え コンソメスープ 牛乳・おにぎりせんべい	18 ● 牛乳 豆乳クッキー 夏野菜カレー ポテチッチサラダ 福神漬 ☆フルーツポンチ	19 （ごはん）牛乳 ミナっこベイビー きめ煮 納豆和え みそ汁 ☆ココアプリン	20 （ごはん）牛乳 花せんべい ひじきちゃんパスタ ポイルウインナー えのきのスープ アイスクリーム	21 お菓子 （パン） 魚肉ソーセージ キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子	22 お菓子 スバゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・お茶 野菜ジュース・お菓子		
23 （ごはん）牛乳 ほたて焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 牛乳・ソフドサラダ	24 (卵・乳・小麦なし) （ごはん）牛乳 ビニチゼリー いわしの梅煮 はりはり漬 ビーフンスープ 野菜ジュース・☆フライドポテト	25 ◎きとぎとの日 （ごはん）牛乳 ☆お麩ラスク チキンナゲット ワカメのサラダ 中華スープ 茹でどうもろこし	26 （ごはん）牛乳 こぼ柿 卵焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁 幼児牛乳・☆いちご蒸しパン	27 （ごはん）牛乳 野菜ハイハイン アジフライ きゅうりの松前漬 ワタンスープ ガリガリくん	28 お菓子 （バターロール） 魚肉ソーセージ スティックチーズ 豆乳プリン・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	29 お菓子 スバゲティ 魚肉ソーセージ チーズ プリン・お茶 幼児りんご・お菓子		
30 （ごはん）牛乳 ☆お麩ラスク 鮭のみそあんかけ 甘酢和え 冬瓜汁 お茶・☆みだらし団子	31 （ごはん）黄桃缶 麻婆豆腐 スティックきゅうり にらと卵のスープ 牛乳・ビスコ	日付 主 食 午前おやつ  （3歳未満児） （全児）昼食献立 （全児）午後おやつ		【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 25日（水）の食材は、どうもろこしです。				





# 7月 食育だより



平成 30年 7月

太閤山あおい園

「食中毒」は、食べ物や手などに付着した細菌が体内に入り、下痢や腹痛を起こすことをいいます。手には、目に見えない細菌がたくさん付いていることがあり、外から帰って手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して菌が広がることがあります。そのようなことを防ぐため、今月は手洗いのポイントをお話します。

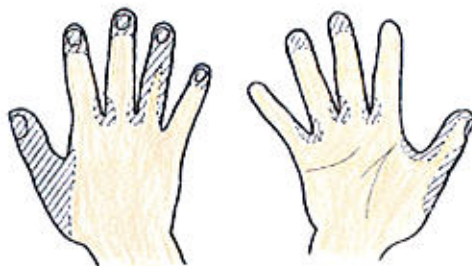
手はいつ洗うの？



- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 外から帰った時
- 鼻をかんだ後
- 動物に触った後など

## 洗い残しの多い箇所

☆指先、親指、指の間、手首に汚れが残りやすいので、意識して洗いましょう。



<手の甲>

<手のひら>

## ☆手洗いのポイント☆

- ①しっかりと石鹸液を泡立てる。
- ②手のひらだけでなく、手の甲・指先・指の間・手首もしっかり洗う。
- ③1回の手洗いは30秒以上が理想です。2回繰り返し洗うことで(水洗い→洗



射水きときとの日



今月の食材 「 とうもろこし 」



とうもろこしは全国で栽培されていますが、寒暖差が大きい方が美味しい物が作れるといわれ、北海道で全体の約4割を占めています。

とうもろこしは6月から9月の中旬に収穫されます。生のものは、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し甘味が薄れてしまいます。収穫時期がそのまま食べ頃の旬となります。

とうもろこしの栄養価は、動脈硬化予防に効果がある不飽和脂肪酸や代謝に関わるビタミンB群を多く含みます。

### ●材料(1人分)

• 精白米	60g
• とうもろこし	20g
• 鮭フレーク	10g
• 塩	0.5g
• 酒	1g
• しょうゆ	1g
• 昆布	適宜
• むき枝豆	8g
• バター	3g

### ●作り方

- ① とうもろこしは身をそぎ落とす。
- ② むき枝豆は茹でておく。
- ③ 研いだ米の中に、とうもろこしとAを入れ、ご飯を炊く(炊き上がった後昆布を取り出す)。
- ④ 炊き上がったご飯に鮭フレーク・むき枝豆・バターを混ぜ合わせる。

残念ながら、7月の献立に取り入れられなかったメニューです。ぜひご家庭でお試ください。



【クイズ】 とうもろこしはどの部分が甘いでしょうか？

- ①ひげに近い上の部分    ②真ん中の部分    ③茎に近い下の部分    ※答えは下にあります

【答えは③】 茎に近い下の部分が甘いです。1本まるごと食べる時は、上から食べていった方が美味しく食べられます。