



平成30年度  
認定こども園太閤山あおい園

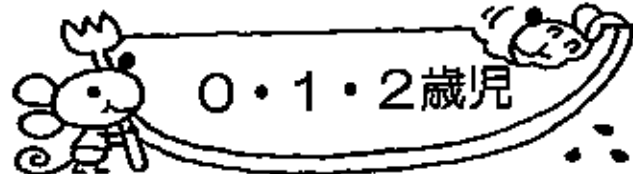
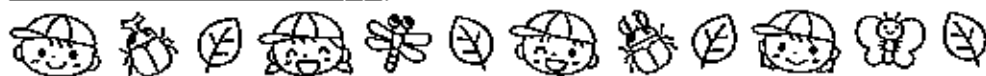
えんだより・なかよし

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ます。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。

子ども達は、たくさんことができ、考えられるようになっていますが、家の中では意外と見せていないものです。日常の中で失敗を経験させることが、子どもの知恵を作り出すことを踏まえ、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、良い所が見えてくるのではないのでしょうか。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
		1 夏期保育 (1号認定)	2 交通安全指導	3 誕生会 10:30~	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 お盆特別保育	14	15	16	17	18	19
20 発育測定 (以上児) <small>保育料引き落とし</small>	21 発育測定 (未満児)	22	23	24 <small>特別保育申込み受付</small>	25	26
27	28 避難訓練	29 防犯訓練	30	31		
~ 9月の行事予定 ~						
・9/3(月) 始業式・午前保育(1号認定)			・9/21(金) 誕生会			
・9/7(金) ぶどう狩り遠足(3,4,5歳児)			・9/29(土) 運動会			
・9/9(日) 園庭整備						



0・1・2歳児

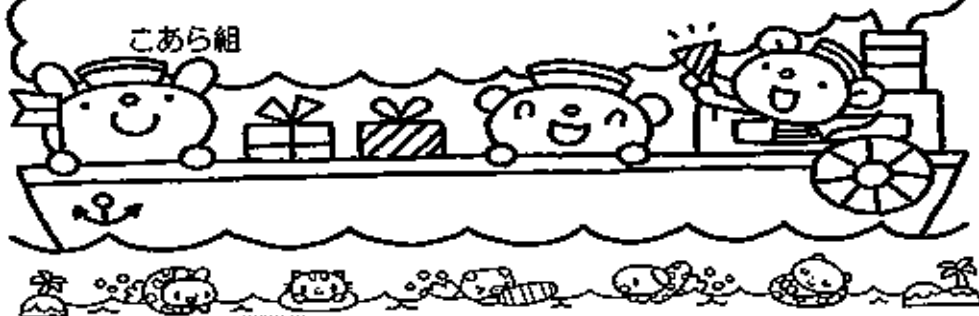
8月生まれのおともだち

うさぎ組

あひる組

りす組

こあら組



水あそび満喫中!!

梅雨が明け、夏本番!キラキラ輝く太陽に負けないくらい、子ども達は毎日笑顔いっぱいにご過ごしています。初めての水の感触にびっくりしていた子も今では、すっかり慣れ水あそびを満喫しています。「こんなにたくさんのお水であそべるって楽しい!嬉しい!」とニコニコの笑顔と体いっぱいでお表現してくれています。夏のあそびを一緒に楽しんでいきたいです。

★おしらせ★

- 水遊びは、8月24日(金)までとなります。
- 園庭用ズックを7月20(金)持ち帰ります。
- 9月3日(月)始業式に持ってきてください。
- 持ち物の名前が消えかけているものがあります。確認のうえ、大きくわかりやすい場所に記入をお願いします。



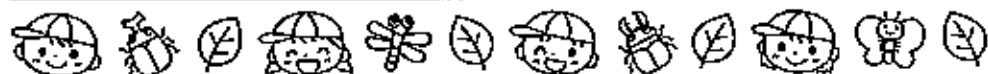
平成30年度  
認定こども園太陽山あおい園  
えんだより・なかよし

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ます。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。

子ども達は、たくさんことができ、考えられるようになっていますが、家の中では意外と見せていないものです。日常の中で失敗を経験させることが、子どもの知恵を作り出すことを踏まえ、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、良い所が見えてくるのではないのでしょうか。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
		1 夏期保育 (1号認定)	2 交通安全指導	3 誕生会 10:30~	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 お盆特別保育	14	15	16	17	18	19
20 発育測定 (以上児) <small>保育料引き落とし</small>	21 発育測定 (未満児)	22	23	24 <small>特別保育中止日</small>	25	26
27	28 避難訓練	29 防犯訓練	30	31		
<p>~9月の行事予定~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9/3(月) 始業式・午前保育(1号認定)</li> <li>・9/7(金) ぶどう狩り遠足(3.4.5歳児)</li> <li>・9/9(日) 園庭整備</li> <li>・9/21(金) 誕生会</li> <li>・9/29(土) 運動会</li> </ul>						



### <8月のわらい>

水あそびやプールあそびなど、夏ならではの遊びを楽しもう。



### <お知らせ>

年少組の午睡は、8月で終了となります。9月からは午睡なしのため布団はいりませんので、よろしくお願いします。



### 8月うまれの子どもたち

くま組  
ひつじ組

### 水遊びだ~いそぎ!

はじめてのプールにドキドキ、ワクワクの子ども達!プールに入ると「気持ちいい~!」「冷たい!」とみんなニコニコ笑顔いっぱい楽しむ姿が見られました。はじめは少し不安そうな子もいましたが、すぐに慣れ、みんなあつという間に大はしゃぎ♪たくましい年少組さんです!また、水遊びでも水鉄砲やしゃぼん玉、スーパーボールすくいをするなど、思い思いの楽しみ方で思い切り楽しんでいきます。

### あつという間の一学期...

入園、進級から3か月が経ち...あつという間に一学期の終業式を迎えます。着替えや排泄が一人でできるようになった子、苦手だったものが食べられるようになった子、ニコニコで登園できるようになった子...子ども達は毎日の生活の中で、色々なことを経験して成長してきました。2学期はどんな成長をみせてくれるのかとっても楽しみです◎

1学期間、ご理解ご協力ありがとうございました。

夏休みはご家族で楽しい時間をお過ごしください。たくさんお話しかせてね~!





平成30年度  
認定こども園大岡山あおい園  
えんだより・なかよし

# 4 歳児



【8月のねらい】

★水あそびやプールあそびなど、

夏ならではのあそびを楽しもう。

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ます。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。

子ども達は、たくさんことができ、考えられるようになっていますが、家の中では意外と見せていないものです。日常の中で失敗を経験させることが、子どもの知恵を作り出すことを踏まえ、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、良い所が見えてくるのではないのでしょうか。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
		1 夏期保育 (1号認定)	2 交通安全指導	3 誕生会 10:30~	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 お盆特別保育	14	15	16	17	18	19
20 発育測定 (以上児) <small>保育料引き落とし</small>	21 発育測定 (未満児)	22	23	24 <small>9/24(金) 交通安全の日</small>	25	26
27	28 避難訓練	29 防犯訓練	30	31		
<p>～9月の行事予定～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9/3(月) 始業式・午前保育(1号認定)</li> <li>・9/7(金) ぶどう狩り遠足(3,4,5歳児)</li> <li>・9/9(日) 園庭整備</li> <li>・9/21(金) 誕生会</li> <li>・9/29(土) 運動会</li> </ul>						

## 8月うまれのおともだち

きりん組

ぱんだ組



おめでとう!!



おねがい

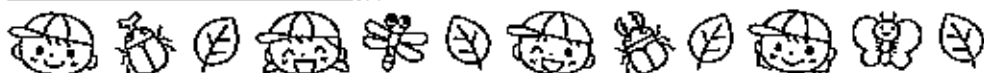
- ・集金袋は、必ず保護者の方が事務室前の集金箱に入れてください。
- ・筆箱と色鉛筆を持ち帰ります。中身を確認し、必要な物は補充をお願いします。

先日の七夕のつどいで、年中組の出し物として「おぼけなんてないさ」の歌を披露しました。「たくさん拍手をもらいたい!」「上手なところを見てもらいたい!」と、はりきって練習をしていた子どもたち。当日は緊張しながらも上手に歌うことができ、「緊張したけど楽しかった!」「拍手してくれてうれしかった!」など、うれしそうな姿がありました。みんなでひとつのことに取り組み、達成感や楽しさを感じることができました。

ドキドキしながら進級し、楽しく遊んだ1学期。自分でできることも増え、自信を持って生活し、友だちとのかかわりも広がってきました。2学期も楽しい行事が盛りだくさん!ひとつひとつを友だちと一緒に経験しながら、達成感や楽しさを十分に感じられるようかかわっていきたいと思います。今後も子どもたちの成長が楽しみです。



1学期、どうもありがとうございました。



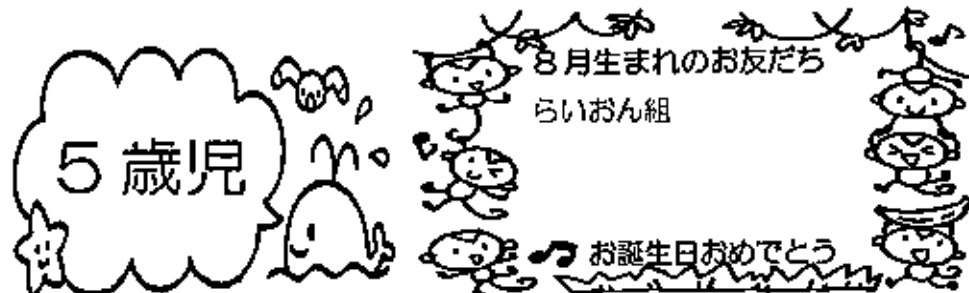
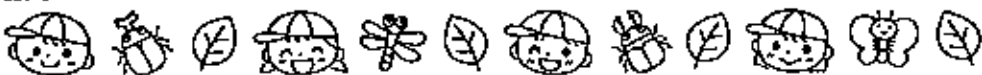


日本では昔から、夏はすべてのものが成長する季節と言われていました。夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をたくさんして欲しいと思います。

子ども達は、たくさんことができ、考えられるようになっていますが、家の中では意外と見せていないものです。日常の中で失敗を経験させることが、子どもの知恵を作り出すことを踏まえ、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、良い所が見えてくるのではないのでしょうか。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
		1 夏期保育 (1号認定)	2 交通安全指導	3 誕生会 10:30~	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 お盆特別保育	14	15	16	17	18	19
20 発育測定 (以上児) <small>保育料引き高とし</small>	21 発育測定 (未満児)	22	23	24 <small>特別保育料引き高とし</small>	25	26
27	28 避難訓練	29 防犯訓練	30	31		
~ 9月の行事予定 ~						
・ 9/3(月) 始業式・午前保育(1号認定)		・ 9/7(金) ぶどう狩り遠足(3.4.5歳児)		・ 9/21(金) 誕生会		・ 9/29(土) 運動会
・ 9/9(日) 園庭整備						



〈ねらい〉 水遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びを楽しもう

### 宿泊保育楽しかったね！

7月13・14日で砺波青少年自然の家に行ってきました。家族と離れて泊まることを不安に思っている子もいましたが、いざ宿泊保育に行くと友達や保育者と一緒に色々な活動をしたり、大きなお風呂に入ったりして、楽しく過ごすことができたのではないかと思います。自分のことは自分でする頼もしい姿が見られました。

#### クラフト作り

自然の家の周辺で採れた木の葉の中から、好きな葉を選び、オリジナルのフォトフレームを作りました。素敵な写真を飾って下さいね。

#### トミーをさがせ！

グループの友達と一緒に協力して、山道の中を歩いて、オリエンテーリングをしました。集めたカードで3つの言葉が完成しました。前日の雨のためか、地面がぬかるんでいるところもあり、ズックが泥だらけになりながら、進みました。

#### 夜の集い

みんなでゲームをしたり、保育者の劇「11匹の猫」の劇を見たりしました。女神様からいただいた火で「キャンドルセシモニーをしました。幻想的な雰囲気の中、楽しかった一日を思い出しました。

和室に布団を敷いて、みんなで川の字になって寝ました。川の字がいつの間にかいろいろな模様になっていました。寝ている時もパワフルな子ども達でした。

宿泊保育を通して、「一回りたくましくなった子ども達。『楽しかったからまた行きたい』との声も聞かれましたよ。

#### 1学期を振り返って

あおい園の一番お兄さん・お姉さんになり、年少組さんのお手伝いをしたり、スイミングや茶道などの新しいことに挑戦したりと4月から4ヶ月が過ぎました。運動会に向けての鼓隊練習も頑張っていました。いろいろとご協力・ご支援いただきありがとうございます。楽しい夏を過ごして下さい。



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る事が出来るように、ご家庭でも配慮して頂きたいと思っております。

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〜ローノト 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。



### ◎「真の生きる力」

現在、私たちを取り巻く環境・社会・経済はあらゆる面が変化してきており、子どもたちが成人する頃には、職業も様変わりしていると言われています。今までは、与えられた情報を出来るだけ多く短期間で理解し、再生し、反復することが良しとされてきましたが、そんなことはロボットが代わりに出来る時代になってきました。

これからの社会を生きる子どもたちは、「言われたことを、ただこなす」のではなく、自ら課題を発見し、情報を収集し、自分で考え、判断し、実行する力が求められています。

当学園では様々な活動において、「結果」ではなく「それまでの過程」を大切にしたいと考えています。「過程」の中で、子どもたちは、自分で考え、判断し、実行する経験をしているのです。この「過程」こそが「真の生きる力」に繋がります。

ご家庭でも、子どもたちの行動の結果だけではなく、「過程」を見つけてみて下さい。子どもたちの成長が見えるのではないのでしょうか。

### ◎授業料等納入金について

8月20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。



# 夏休みです

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(金)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。



# 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、全てが子ども達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。



# 夏休みの過ごし方

○夏休みは異年齢で過ごします。

○夏休み期間は体操服か私服で登園してください。

○8月1日(水)~3日(金)は夏期保育です。

全園体操服で登園してください。

3日間はバスを運行します。

水あそびの準備を持ってきてください。

3日(金)は誕生会のため、水あそびはしません。

1号認定は午前保育(11時20分降園)です。



# おしらせ

7月20日(金)終業式

9月 3日(月)始業式

○1号認定は午前保育(11時20分降園)です。

○正装で登園してください。

・マーク入りブラウス  
(園指定)

・ネクタイ

・ズボン or スカート

・紺ハイソックス

○園庭用ズックは終業式の日持ち帰ります。

運動会に向けてサイズをチェックして、

始業式の日持ってきてください。

○プール、水あそびは8月24日(金)までを

予定しています。

# おねがい

ティッシュ 1箱ご寄付ください。











# 太閤山あおいっ子の8月 0.1.2歳児



## 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
		ひよこ	りず	
ねらい	・保育者と一緒に水遊びを楽しもう ・安定した生活リズムの中で、体調に気を付けながら、暑い夏を元気に過ごそう	・暑さに負けず、いっぱい遊ぼう ・適切な水分・休息をとり、快適に過ごせるようにしましょう	・暑い夏をゆったりと健康に過ごそう ・保育者や友達と、夏ならではの遊びを楽しもう	・水分や休息を十分にとり、生活リズムを整え、健康に過ごす ・夏ならではの遊びを保育者や友達と一緒に思いっきり楽しもう
せいかつ	・「もぐもぐ」「ごっくん」を保育者と一緒に真似し、いろいろな味に慣れる ・スプーンやフォークを持ちながら、意欲的に食べようとする	・汚れた衣服を替えたり、沐浴をしてもらったりして、心地よさを感じることができる	・保育者に手伝ってもらいながら、自分で脱いだり着たりしようとする ・暑さに負けず少しでも食べようとする	・保育者に見守られながら、衣服を自分で着脱してみようとする ・尿意を伝え、保育者と一緒にトイレに行ったり、自分で行こうとしたりする
あそぼう	・水遊び ・絵本 	・水遊び ・金魚すくい ・色水遊び 	・水遊び ・絵本 	・水遊び ・しゃぼん玉遊び ・色水遊び 
つくろう	・手・足形スタンプ遊び 	・フィンガーペインティング ～手の感触を楽しもう～	・フィンガーペインティング ～手の感触を楽しもう～	・のり遊び 
うたおう	・三ツ矢サイダー ・トマト ・みずあそび	・三ツ矢サイダー ・トマト ・アイスクリーム	・三ツ矢サイダー ・トマト ・アイスクリーム	・三ツ矢サイダー ・トマト ・みずあそび ・おぼけなんてないさ ・しゃぼん玉



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、全てが子ども達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。



## 保育目標

- \*いのちを大切にする子 ～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～





月	火	水	木	金	土	日
<b>【お知らせ】</b> ・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「きときとの日」です。 3日(金)の食材は、小松菜です。		1 (ごはん) ●牛乳 星っこ フライぎょうざ キャベツの即席漬け 豚汁	2 (ごはん) ●牛乳 北の豚のサブレ 焼肉 ほうれん草のごま和え カレースープ	3 ●◎きときとの日 牛乳 白い風船 枝豆と梅干の混ぜご飯 ポイルウインナー 小松菜のお浸し みそ汁	4 牛乳 幼児牛乳 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	5 きになる野菜 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・お茶
		幼児牛乳・まがりせんべい	牛乳・黒豆せんべい	牛乳・グラハムビスケット	きになる野菜・お菓子	幼児牛乳・お菓子
6 (ごはん) ●牛乳 ルヴァン ポークチャップ マカロニサラダ 豆乳コーンスープ	7 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) ●牛乳 幼児牛乳 どうぞお楽しみ チキンとポテトの揚げ煮 ツナときゅうりのサラダ 麩とえのきのすまし汁	8 (ごはん) ●牛乳 お子様せんべい 鮭のタルタルソースかけ 三色和え じゃがいものみそ汁	9 (ごはん) ●牛乳 のりわかめせんべい 鶏肉の照り焼き 枝豆と切干大根のごま和え 小松菜とキャベツのみそ汁	10 (ごはん) ●牛乳 ココアウエハース エビフライ 茹でキャベツ 肉団子スープ	11 山の日 牛乳 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ・ゼリー 幼児牛乳	12 牛乳 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ・ゼリー お茶
すいか	豆びよココア・こめ棒くん	☆フルーツムース	幼児牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・ココナッツサブレ	幼児牛乳・お菓子	幼児牛乳・お菓子
13 (ごはん) ●牛乳 きな粉もち 鶏肉のから揚げ にんじんシリシリ 春雨スープ	14 (ごはん) ●牛乳 幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなウインナー チーズ ゼリー・幼児牛乳	15 (ごはん) ●牛乳 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳	16 (ごはん) ●牛乳 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ おさかなウインナー 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳	17 (ごはん) ●牛乳 ビスコ えびシューマイ 拌三絲 星の子スープ	18 (ごはん) ●牛乳 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズかまぼこ ゼリー・幼児牛乳	19 オレンジジュース お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズかまぼこ ゼリー・お茶
牛乳・こぶ柿	オレンジジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子	幼児りんご・お菓子	牛乳・ばかうけ(青のり)	オレンジジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子
20 (ごはん) ●牛乳 カルシウムせん さんまの煮付け はりはり漬け 具だくさん汁	21 (ごはん) ●牛乳 ムーンライト 枝豆コロッケ もやしのナムル オクラのかき玉スープ	22 (ごはん) ●牛乳 味しらべ 豚肉と野菜のチャンプルー 茹でブロッコリー コンソメスープ	23 (ごはん) ●牛乳 黄桃缶 なすとピーマンのなべしぎ ミニトマト ふわふわ汁	24 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) ●牛乳 野菜生活 せんべい 魚の竜田揚げ 小松菜の変わり和え なめこのみそ汁	25 ヨーグルト (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳	26 幼児りんご お菓子 スパゲティ おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー・お茶
幼児牛乳・☆カレー蒸しパン	牛乳・ソフトサラダ	牛乳・瀬戸の汐揚	バニラアイス	お茶☆みたらしだんご	幼児りんご・お菓子	幼児牛乳・お菓子
27 (ごはん) ●牛乳 動物四十七士 焼きビーフン かぼちゃサラダ みそ汁	28 (ごはん) ●牛乳 ハーベスト ヒレカツ おかか和え ワンタンスープ	29 (ごはん) ●牛乳 ソフトせん ちくわの磯辺揚げ カリコリサラダ わかめスープ	30 (ごはん) ●牛乳 ハイハイン かき揚げ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	31 (ごはん) ●牛乳 きどりっこクッキー 八宝菜 キャベツの甘酢和え 水菜のスープ	日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	
牛乳・星たべよ	牛乳・ハッピーターン	☆フルーツポンチ	☆プリン	牛乳・揚一番	(全児) 午後おやつ	





暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。体力や免疫力がまだ十分でないことにとっては、暑い夏を乗り切ることが大変です。夏バテをしないためには規則正しい生活と、栄養のバランスのとれた食事が大切です。今月は夏を元気に過ごすための食事のポイントを紹介いたします

## ～夏の元気は食事から～

☆主食・主菜・副菜を揃える。

★朝ごはんをしっかり食べよう。

⇒脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。ブドウ糖は寝ている間に消費されるので、朝起きたばかりの脳はエネルギーが不足しています。朝ご飯をしっかり食べて脳を十分に働かせましょう。

※菓子パンや味つきパンは主食ではありません。ごはんや食パン・ロールパンなど甘くないものを選びましょう。

☆冷たいものは控えめに。

⇒ジュースやアイスクリームを沢山食べると、食欲がなくなります。摂りすぎに気をつけましょう。

★そうめん・ひやむぎだけでは夏バテのもと！

⇒暑くて食欲がないと、のど越しのよい食事に偏りがちになります。たんぱく質やビタミンたっぷりの野菜と一緒に食べましょう。



上手な水分補給のポイント

①汗をかく前後に飲もう！

②一度にたくさん飲まない。  
1回の目安はコップ半分～1杯。

③ジュースでなく、お茶や水で！  
スポーツ飲料は大量に汗をかいた時、体調が悪いときなどに適しています。

### きときとの日

### 今月の食材：枝豆



枝豆は夏が旬の豆類であり、枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ばれるようになりました。全国で栽培されていますが、主な産地は千葉県です。

栄養価が高く、ビタミンB1・カリウム・食物繊維・鉄分などが豊富です。またタンパク質の中のメチオニンが肝臓の働きを助け、飲みすぎや二日酔いを抑える効果があります。ただし、あまり消化がよくないので、よく噛んで食べ過ぎには注意しましょう。

【問題】枝豆が成長すると何という豆になるでしょう？

- ①あずき ②だいず ③いんげんまめ

※答えは下にあります

### 今月のレシピ「枝豆と切干大根のごま和え」

#### ●材料（1人分）

- ・むき枝豆
- ・切り干し大根
- ・芽ひじき
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・かにかまぼこ
- ・白練りごま
- ・砂糖
- ・米酢
- ・しょうゆ

- 15g
- 5g
- 1g
- 2g } A
- 3g
- 8g
- 4g
- 2g } B
- 4g
- 3g

#### ●作り方

- ① 枝豆を茹でて冷やす。
- ② 切干大根とひじきを水で戻し、鍋に入れAで煮て粗熱を取る。
- ③ かにかまぼこは茹でて、冷ます。
- ④ 練りゴマとBを合わせ、①②③と和える。

きときとの日の枝豆は射水市産の「たんくろう」です。



【答え】②だいずを収穫する約1ヶ月前に採った、未成熟な実が枝豆です。