



令和元年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

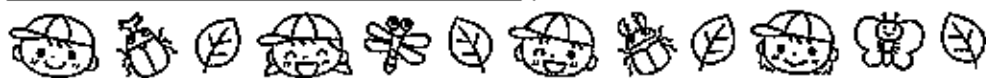
昔から日本では、夏はすべてのものが成長する季節と言われています。夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をしてみませんか？

何か特別なことをしてください。と願っているわけではありません。家庭で過ごす時間を少しだけ充実させて欲しいのです。子どもが自分でやると手間がかかるかもしれませんが、普段させていないことに少しチャレンジさせてあげて欲しいのです。

今まで知らなかった成長、い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	2	3	4
5	6	7 夏期保育 (1号認定) 避難訓練	8 誕生会 交通安全指導	9 防犯訓練	10	11 山の日
12 振替休日	13 お盆特別保育	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29	30	31	
<p>～9月の行事予定～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9/2(月) 始業式・午前保育(1号認定)</li> <li>・9/6(金) 年少遠足</li> <li>・9/8(日) 園庭整備</li> <li>・9/20(金) 誕生会</li> <li>・9/28(土) 運動会</li> </ul>						



☆お知らせ☆  
 ○水遊びは8月23日(金)までとなります。  
 ○園庭用ズックを7月26日(金)に持ち帰ります。  
 9月2日(月)始業式に持って来て下さい。  
 ○夏休み・お盆休みと、長期休暇を過ごされると思います。規則正しい生活を心がけ風邪など病気にかからないように気を付けましょう。

水遊び！楽しい～！  
 いよいよ夏本番！暑い日差しの太陽にも負けないくらい、子ども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。冷たい水の感触にびっくりしていた子も今ではすっかり慣れ、水遊びを満喫しています。今年はお盆を足元を伸ばし、広い園庭でシャボン玉や水鉄砲でたくさん水をあび、遊んでいます。遊んだ後は、温かいシャワーで体を洗いさっぱりとし、水分補給もしっかりと取っています。これからも夏ならではの遊びと一緒に楽しんでいきたいです。





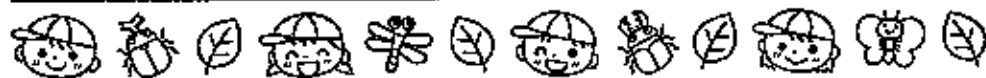
昔から日本では、夏はすべてのものが成長する季節と言われています。夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をしてみませんか？

何か特別なことをしてください。と願っているわけではありません。家庭で過ごす時間を少しだけ充実させて欲しいのです。子どもが自分でやると手間がかかるかもしれませんが、普段させていないことに少しチャレンジさせてあげて欲しいのです。

今まで知らなかった成長、い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	2	3	4
5	6	7 夏期保育 (1号認定) 避難訓練	8 誕生会 交通安全指導	9 防犯訓練	10	11 山の日
12 振替休日	13 お盆特別保育	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29	30	31	
～9月の行事予定～ ・9/2(月) 始業式・午前保育(1号認定)      ・9/20(金) 誕生会 ・9/6(金) 年少遠足      ・9/28(土) 運動会 ・9/8(日) 園庭整備						



### ～ウキウキ、ワクワクの水遊び～

子ども達が心躍らせている水遊び。

初めての大きいプールに子ども達は、大はしゃぎ!!「気持ちいいよ～」「パシャパシャできた」と全身で水を感じるプール遊びは特別のようです。水遊びの着替え、後始末など自分でやってみようとしても意欲的です。また、ひとつ成長を感じています。※8月23日(金)に水遊びは終了となります。

4月からあつという間に3カ月がたちましたね。初めての集団生活に不安になったり、環境が変わり戸惑ったりしていた子ども達も、今では階段を一人で登りニコニコ笑顔で登園し、身の回りのことも“自分でしよう”と頑張っています。自分でできた! は子ども達にとっても大きな自信になり成長につながっていると思っています。2学期、心も身体もまた一つ成長した子ども達に会えるのを楽しみにしています。



### お知らせ

年少組の午睡は、8月で終了となります。

9月からは午睡がないため布団はいりません。

よろしくお祈りします。



★2学期は、行事や活動がたくさんあります。子ども達の活動がスムーズに行えるように9月からも9時までに必ず登園をお願いします。

★手洗後、ハンカチがなくて困っている事が多く見られます。毎日、必ずハンカチを持ってきてください。

★園庭用ズックと帽子、お仕事スモック、鍵盤ハーモニカのハンカチは9月2(月)始業式に持ってきて下さい。



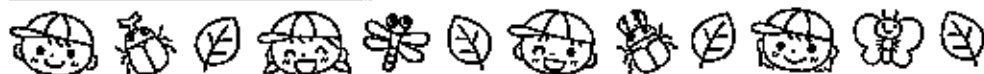
昔から日本では、夏はすべてのものが成長する季節と言われています。夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をしてみませんか？

何か特別なことをしてください。と願っているわけではありません。家庭で過ごす時間を少しだけ充実させて欲しいのです。子どもが自分でやると手間がかかるかもしれませんが、普段させていないことに少しチャレンジさせてあげて欲しいのです。

今まで知らなかった成長、い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	2	3	4
5	6	7 夏期保育 (1号認定) 避難訓練	8 誕生会 交通安全指導	9 防犯訓練	10	11 山の日
12 振替休日	13 お盆特別保育	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29	30	31	
<p>～9月の行事予定～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9/2(月) 始業式・午前保育(1号認定)</li> <li>・9/6(金) 年少遠足</li> <li>・9/8(日) 園庭整備</li> <li>・9/20(金) 誕生会</li> <li>・9/28(土) 運動会</li> </ul>						



### 8月生まれのお友だち

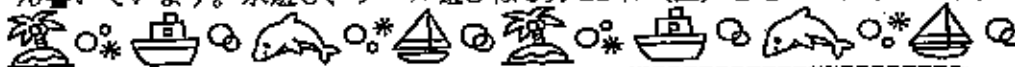
きりん組:

ばんだ組:



### 水遊び、楽しんでいきます!

水遊び、プール遊びが大好きな子ども達。プールに入ると「きゃー、気持ちいい!」と喜んで遊んでいました。ワニに変身してトンネルをくぐったり、ボール集めをしたりと楽しんでいきます。また、水遊びでは、男の子は水鉄砲、女の子は石鹸遊びや色水遊びが大好き!園庭には子ども達の楽しそうな声がたくさん響いています。水遊び、プール遊びは8月28日(金)をもって終了します。



### 夏ならではの自然に触れてみたよ!

給食の先生にトウモロコシの育ち方を教えてもらい、皮むきをしてみました。「むいてもむいてもトウモロコシ出てこないー」など友だちと話しながら楽しんで皮むきをしました。自分たちで皮むきをしたトウモロコシをおいしそうに食べている姿が見られました。また、今、ひまわりを育てている最中です。「葉っぱ出てきたよ」とひまわりの成長を心待ちにしています!早く大きな花が咲くといいね!





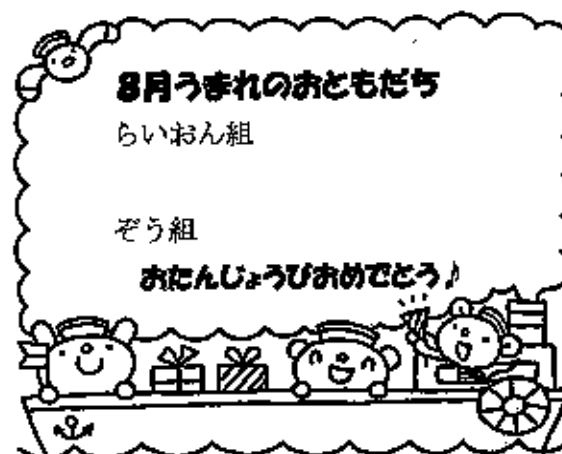
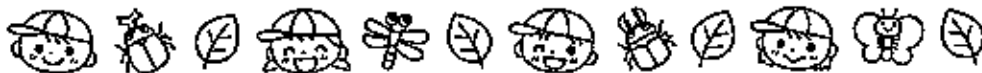
昔から日本では、夏はすべてのものが成長する季節と言われています。夏休みに入るお子さんも、通常通り通園するお子さんも、親子の触れ合いを大切にしたい体験をしてみませんか？

何か特別なことをしてください。と願っているわけではありません。家庭で過ごす時間を少しだけ充実させて欲しいのです。子どもが自分でやると手間がかかるかもしれませんが、普段させていないことに少しチャレンジさせてあげて欲しいのです。

今まで知らなかった成長、い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	2	3	4
5	6	7 夏期保育 (1号認定) 避難訓練	8 誕生会 交通安全指導	9 →	10 →	11 山の日
12 振替休日	13 お盆特別保育	14	15	16 →	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 保育特引き替とし 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29	30	31	
~9月の行事予定~ ・9/2(月) 始業式・午前保育(1号認定)      ・9/20(金) 誕生会 ・9/6(金) 年少遠足                                      ・9/28(土) 運動会 ・9/8(日) 園庭整備						

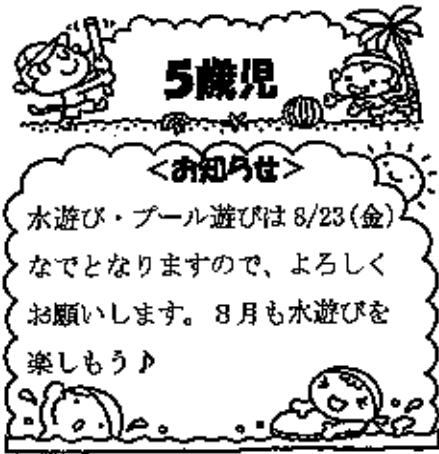


### 8月うまれの子どもたち

らいおん組

ぞう組

おたんじょうびおめでとう!



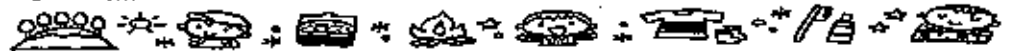
### 5歳児

<お知らせ>

水遊び・プール遊びは8/23(金)などとなりますので、よろしくお願い致します。8月も水遊びを楽しもう!

### 宿泊保育楽しかったね~♪

砺波青少年自然の家に宿泊保育に行ってきました。お家の方と離れてちょっぴりドキドキなお子さんもいましたが、宿泊保育でしか味わえない体験をたくさんして、思い出いっぱい宿泊保育になりました。“自分のことは自分でしよう!”と荷物の整理や着替え、お風呂など自分の力で頑張る子ども達にたくましさを感じました。友達と助け合ったり、協力したりして過ごした2日間…友達との仲もグッと近づいたようです。宿泊保育に向けて、荷物の準備などたくさんご協力いただきありがとうございました。



### 1学期を振り返って...

年長組に進級してから3か月がたちました! 1学期は、はじめての事がたくさんあり、いろいろなことに挑戦してきました。年長組さんらしい姿もいっぱい見られるようになり、日々子ども達の成長を感じています。2学期は行事が盛りだくさん! 年長組さんの活躍に期待しながら、楽しく過ごしていきたいと思ひます。

1学期間、ご理解ご協力ありがとうございました。

### <おなかいい>

子ども達は毎日あさがおの生長を楽しみにしながら、水やりなどのお世話をしています。1号のお子さんは終業式・2号及び預かり利用のお子さんは、8/7(水)~9(金)の期間に持ち帰りをお願いします。種を入れる袋を持ち帰りますので、家庭で種を収穫し、始業式に園に持ってきて下さい。夏休み期間中は、お家でのお世話をお願いします。

よろしくお願い致します。





1号認定のお子さんは、終業式をもって1学期が終了し夏休みに入ります。  
2・3号認定のお子さんは、そのまま通園を続けることになっています。  
水の事故に気を付けて、夏ならではの活動に取り組んでいきたいものです。

### ◎夏休み中の保育について

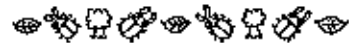
2・3号認定のお子さんの夏休み期間中の保育は、より家庭の雰囲気に近い環境とゆったりとした時間の流れの中で園生活を送ります。クラス編成も従来のクラスではなく、「異年齢クラス」編成で活動します。(預かり保育のお子さんを含めます)

子育て支援の立場から、夏休み中も1号認定の預かり保育を実施しています。職員研修・特別休暇・お盆期間等の関係から、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・延長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。お子さんの状況をよくご覧の上ご利用下さい。

また、帰宅後は、お子さんと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ひます。

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 ト・ロ・シ・ー・ロ・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。

子ども達の「健康な心と体」を育てる責任は、私たち大人にあります。

### ◎非認知能力を育てる



子育ての中で最近よく耳にする非認知能力という言葉があります。具体的にどのようなものなのか、わかりやすく書かれた物がありますので、ご紹介させていただきます。

非認知能力を育てる あそびのレシピ  
0歳～5歳児のあと伸びする力を高める

著者：大豆生田 啓友  
大豆生田 千夏  
\*講談社 発行

この本は大きく2部に分かれ 1部は非認知能力についての解説、2部は具体的な「あそびのレシピ」が紹介されています。

日々お忙しい保護者の皆様とは思いますが、時にはこのような本をばらばらとめくってみてはいかがでしょうか。

### ◎授業料等納入金について

8月20日(火)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。

# 8月









## 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	りす	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・沐浴や水遊びなどの夏ならではの遊びを楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者と一緒に感触遊びなどいろいろな夏の遊びを十分に楽しもう</li> <li>・休息や水分補給を十分にとり、暑い夏をゆったりと健康に過ごそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分や休息を十分にとり、暑い夏をゆったりと健康に過ごそう</li> <li>・保育者や友だちと一緒に夏の遊びを楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・保育者や友達と一緒に夏の遊びを十分に楽しもう</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、いろいろな味に慣れる</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服を汚したり、汗をかいたりした時には着替えたりシャワーを浴びたりして清潔を保ち心地よさを感じる</li> <li>・一定の時間午睡を身体を十分に休める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者と一緒に簡単な身の回りのことをしてみる</li> <li>・ズボンやパンツを自分で脱いだり、履いたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・食器を持ったり、手を添えたりして食べる</li> </ul>
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水遊び</li> <li>・室内遊び (サーキット遊び)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水遊び</li> <li>・室内遊び (サーキット遊び)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水遊び</li> <li>・しゃぼん玉遊び</li> <li>・色水遊び</li> </ul>
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手・足形スタンプ遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手形スタンプ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手形スタンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵の具遊び</li> <li>・のり遊び</li> </ul>
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三ツ矢サイダー</li> <li>・トマト</li> <li>・みずあそび</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三ツ矢サイダー</li> <li>・トマト</li> <li>・やさいのうた</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三ツ矢サイダー</li> <li>・トマト</li> <li>・やさいのうた</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三ツ矢サイダー</li> <li>・トマト</li> <li>・やさいのうた</li> </ul> 

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～





## 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)

7/22日～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ください。お話もたくさん聞かせてくださいね。

### ○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・・・8/9(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。



## 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で登園してください。
- 8月7日(水)～9日(金)は夏期保育です。
  - ・全員体操服で登園して下さい。
  - ・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下さい。
  - ・8日(木)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。

### 7月19日(金) 終業式

### 9月2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(金)に持ち帰ります。  
(未満児は26日(金)に持ち帰ります)
- 運動会に向けてサイズをチェックして、始業式の日(月)に持ってきてください。
- プール、水あそびは8月23日(金)までを予定しています。



## あしあとについて



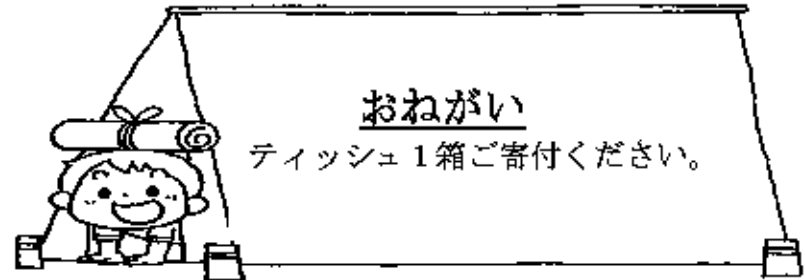
当園では、全園児に園での様子を記した「あしあと」をお渡ししています。これは、園でのお子さんの表情を捉えた写真に、担任のコメントを添えたものです。笑顔あり、涙あり、生き生きと語りかけてくれる時や、何も言えずに困っている時など、全てが子ども達の日々の成長の足跡です。えんだよりの「クラスだより」ではお伝えしきれない一人ひとりの表情を、毎日の活動の中で担任がカメラに納めました。お子さんの「成長のあしあと」の一つとしてご覧下さい。

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月中旬に担任までお返し下さい。



### おねがい

ティッシュ 1箱ご寄付ください。





# 8月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 ●●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。 7日(水)の食材は、小松菜です。 20日(火)の食材は、枝豆です。		日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	1 (ごはん) 牛乳 ビスコ 焼肉 甘夏みかん缶 野菜たっぷりスープ	2 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 牛乳 花巻せんべい 白身魚の南蛮漬け ほうれん草の和え物 かぼちゃのみそ汁	3 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 練チーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子	4 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ プリン・幼児牛乳 りんごジュース・お菓子
5 (ごはん) 牛乳 お子様せんべい えびシューマイ 拌三絲 水菜のスープ 牛乳・チョイス	6 (ごはん) 牛乳 肉のぼろたんぽこ ポークチャップ スパゲティサラダ オクラスープ 牛乳・動物園クッキー	7 ◎きときとの日 (ごはん) 牛乳 ムーンライト 枝豆コロック ごま和え 豆腐のみそ汁 ☆プリン	8 (ごはん) 牛乳 星たべよ さけの塩焼き 粉ふき芋 貝たくさん汁 ずいか	9 ● 牛乳 ココアムース バターロール 焼きそば スティックきゅうり ポトフ 野菜&フルーツジュース・おとこ	10 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子	11 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ キャンディチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 ブドウジュース・お菓子
12 振替休日 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズケーキ(いちご) プリン・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	13 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	14 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ プリン・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	15 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ キャンディチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	16 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズケーキ(いちご) プリン・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	17 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	18 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ ビビチーズ プリン・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子
19 (ごはん) 牛乳 カルシウムせん サーモンフライ ひじきサラダ いわいわ汁 ☆フルーチェ	20 ●◎きときとの日 牛乳 肉のぼろたんぽこ 裏野菜カレー 変わり和え 地産にんじんゼリー 牛乳・ドーナツ	21 (ごはん) 牛乳 味しらべ 厚揚げとなすの味噌炒め カリコリ漬 かに玉スープ いちごのアイス	22 (ごはん) 牛乳 ハイハイン 魚の竜田揚げ 三色和え すまし汁 牛乳・ベジタべる	23 (ごはん) 牛乳 北の朝リフレ 卵焼き ブロッコリーのおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁 幼児オレンジ・ばかうけ	24 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ チーズキッス ゼリー・幼児牛乳 スポン・お菓子	25 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 スポン・お菓子
26 (ごはん) 牛乳 おやつカスラ ちくわのカレー揚げ かぼちゃサラダ 油揚げとわかめのみそ汁	27 (ごはん) 牛乳 白い風船 チキンロール ジャコと干切り野菜のサワー漬 ビーフンスープ	28 (ごはん) 牛乳 ソフトせんべい さんまの生蒸煮 はりはり漬 卵とコーンのスープ ☆りんごゼリー	29 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 牛乳 星っこ チキンとポテトの揚げ蒸 ツナときゅうりのサラダ なめこのみそ汁 お茶・フレンチクレープ	30 (ごはん) 牛乳 クッキー 八宝菜 梨 わかめスープ きになる野菜・揚げ一番	31 お菓子 煎餅 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	





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子どもにとっては、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。今回は夏を元気に過ごすための食事のポイントを紹介しましょう。

## ～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。

### 射水きときとの日

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。豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。

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。

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。

【クイズ】枝豆に生えているうぶ毛にはどんな意味があるか？

- ①水をはしく      ②虫から身を守る      ③意味はない

※答えは下にあります

### ～ 枝豆のおいしい茹で方 ～

#### ●材料

- ・枝豆 200～300g
- ・塩 40g
- ・水 1リットル

#### ワンポイント！

★枝豆の両端を切り落とすと中まで塩が入って美味しくなります。

★塩をこすりつけてゴシゴシしたり、茹であがったら急速に冷ますのは色鮮やかにするためです。

#### ●作り方

1. 枝豆はざっと洗ったあとキッチンバサミで両端を少し切り落としておきます。
2. 40gの塩の約3分の1の量を枝豆に振りかけ、両手でゴシゴシすり合わせて産毛を取ります。
3. 1リットルのお湯を沸騰させ、残りの塩を入れ、②の枝豆を入れます（枝豆に塩がついた状態で入れてくださいね）
4. お湯が再度沸騰してから少し固さが残る程度まで茹で（約4分）、お湯を捨ててざるにあげ冷まします。1つ食べてみて判断してください。
5. 一気に冷ますほうが色鮮やかになるので、出来ればうちわなどであおいで冷ましてくださいね。これで完成です。

【答えは②】枝豆は糖度が高い為、虫に狙われやすいので身を守る為に産毛が生えています。