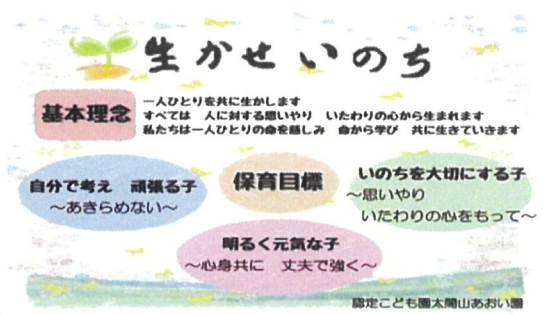




行事予定		お知らせ
1 日 (火)	個別懇談会・プラネタリウム鑑賞 (5 歳児)	★七夕飾り付け★ 6月30日 (月)～7月2日 (水) 短冊をお子さんと一緒に付けてください。
2 日 (水)		
3 日 (木)	毛筆 (5歳児)	
4 日 (金)		
5 日 (土)		
6 日 (日)		
7 日 (月)	七夕の集い	
8 日 (火)	鼓隊指導 (5 歳児)	
9 日 (水)		
10 日 (木)	耳鼻科健診 (以上児)	
11 日 (金)	避難訓練	
12 日 (土)		
13 日 (日)		
14 日 (月)	発育測定 (以上児)	
15 日 (火)	発育測定 (未満児)	
16 日 (水)	体育教室 (4.5歳児)	
17 日 (木)	交通安全指導	
18 日 (金)	誕生会	※ 8 月特別保育申し込み締め切り日
19 日 (土)		
20 日 (日)		
21 日 (月)	海の日	【お知らせ】 22日 (火) は終業式です。1 号認定のお子さん は、午前保育となり11：20降園です。 また、午後からは異年齢保育(以上児) とな り、3.4.5歳児が各クラスに分かれて過しま す。(クラスは後日お知らせします) ※7/22(火)～8/29(金)の期間は午睡を行いま す。午睡用布団を布団袋に入れて、持ってきて ください。※詳しくは「進級 (入園) にあた ったのお知らせ」をご覧ください。
22 日 (火)	1 学期終業式 ■以上児：正装	
23 日 (水)	夏休み	
24 日 (木)		
25 日 (金)		
26 日 (土)		
27 日 (日)		
28 日 (月)		
29 日 (火)		
30 日 (水)		
31 日 (木)		

【今後の予定】

- ・ 8 月 5 日 (火) 夏期保育 (1 号認定：登園日13：00降園) ・ サマーフェスティバル 1 日目
- ・ 6 日 (水) 夏期保育 (1 号認定：登園日13：00降園) ・ サマーフェスティバル 2 日目
- 13 日 (水)～15 日 (金) お盆休み
- ・ 27 日 (水) 夏期保育 (1 号認定：登園日13：00降園) ・ 誕生会
- ・ 31 日 (日) まで 夏休み
- ・ 9 月 1 日 (月) 始業式
- 27 日 (土) 運動会 (以上児)



鷹 寺 学 園

INFORMATION

1学期の締めくくりを迎える7月は、楽しい活動、豊かな感情を育てる活動を目指します。園には、「この時期」ならではの、「お友達と一緒に」ならではの遊びがたくさんあります。子ども達が、人との関わり合いを感じながら、身につけていく思いや考えを受け止め、見守りたいと思います。



☆七夕

短冊に書かれた願いの数々が
お空にとどきますように…
お子さんと「星」についてお話し
てみませんか？季節の行事について話す
ことでお子さんの言葉も増え、豊かな
表現を身につける機会になると思います。



★プールあそび

プール開きを終え、楽しい水遊びが
始まりました。
その中で、「水の怖さ」についても
子ども達に知らせています。
ご家庭でも、水遊びでのお約束を
ぜひお話してみてください。



*園では、天候を見て「危険な暑さ」が予想される場合は外遊び・プール遊びは行いません。



◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿から「共同性」（人間関係）

一人遊びが多かった時期から、年齢が上がるとともに友達との関わりが増えてきます
その中で、まずは自分の思い、相手の思いに違いがあることに気付いてほしいと思います。
友達と関わる中で、互いの思いや考えなどを共有し、共通の目的の実現に向けて、考えたり、工
夫したり、協力したりし、充実感をもってやり遂げるようになることで人間関係が深まります。
(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行無藤隆著)

*共同性は、当然年齢によって育ちの内容が違います。それぞれの年齢に合ったそれぞれの子
どもの「今の思い」を大切にしていきます。

◎個別懇談会について

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。
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。

◎給食費・保育料等納入金について

7月22日（火）を予定しています。



月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2 ◎きときとの日	3	4	5	6
(3歳未満児 主食) 3歳未満児 午前おやつ	(ごはん) 牛乳 Hi! M! 肉と野菜のチャンプルー 粉ふき芋 なすのみそ汁	(ごはん) 牛乳 たまごせんべい いり鶏 水菜とツナの味噌マヨサラダ 大根のみそ汁	(ごはん) ヨーグルト 白身魚の南蛮漬け ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	(ごはん) 牛乳 おととつ 春巻き ナムル あっさりわかめスープ	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ゼリー お茶	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ヨーグルト お茶
屋食献立						
午後おやつ	アンパンマンりんご・じゃがビー	お茶・☆マカロニあべかわ	牛乳・まがりせんべい	牛乳・源氏パイ	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
7 七夕給食	8	9	10	11	12	13
(ごはん) 牛乳 ビスコ セタそうめん ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え セタゼリー	(ごはん) 牛乳 ミニハート さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	(ごはん) コーンフレークの牛乳かけ チンジャオロース トマト 中華風卵スープ	(ごはん) 牛乳 いちごちゃんクッキー 魚のかば焼き風 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	(ごはん) 牛乳 たべっこBABY ハムカツ なめたけ和え なすと油揚げのみそ汁	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ゼリー お茶	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・プリン お茶
牛乳・しろえび紀行	お茶・☆ばりばりウインナー	牛乳・瀬戸の汐揚げ	お茶・☆お麩ラスク	牛乳・ハッピーターン	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
14	15 (卵・乳・小麦なし)	16 ◎きときとの日	17	18 ●	19	20
(ごはん) 牛乳 豆乳クッキー カレーうどん えびしゅうまい ゆかり和え	(ごはん) パナナ いかのかりん揚げ (未:エビカツ) きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁	(ごはん) 牛乳 たべっこ動物 さばの塩焼き 即席漬 茹でとうもろこし 具だくさんすまし汁	(ごはん) 牛乳 さくさくポロロ 揚げ鶏のたっぷり玉ねぎソース いんげんのごま和え ワンタンスープ	牛乳 ベビーせんべい ハヤシライス ボイルウインナー 変わり和え	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ゼリー お茶	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ヨーグルト お茶
牛乳・ばりんこ	豆びよココア・お米deタルト	牛乳・ばかうけ	☆フルーツインゼリー	牛乳・ベジタべる	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
21	22 (卵・乳・小麦なし)	23	24	25 ◎きときとの日	26	27
ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ゼリー お茶	(ごはん) 鶏肉のから揚げ やみつきブロッコリー 野菜スープ	(ごはん) 牛乳 ブリッツ いわしの梅煮 トマトサラダ もやしのみそ汁	(ごはん) 牛乳 ソフトせんべい 焼き目付きぎょうざ ドレッシング和え コンソメスープ	(ごはん) 牛乳 マンナウエアー オムレツ カレージャーマンポテト 星の子スープ	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・ゼリー お茶	ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセージ チーズ・プリン お茶
ジュース・お菓子	オレンジジュース・味しらべ	牛乳・チーズサンド	ガリガリ君ぶどう味	☆フルーツポンチ	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
28	29	30	31	【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です。 ・◎印は「きときとの日」です。 2日(水)は水菜、16日(水)とうもろこし、 25日(金)じゃが芋です。		
(ごはん) 牛乳 星っこ ヒレカツ にんじんサラダ 豆腐のスープ	(ごはん) 牛乳 アニマルビスケット ふわふわ卵 ごまブロッコリー えのきのみそ汁	(ごはん) 牛乳 魚のケチャップソースがけ 春雨の中華和え 水菜のスープ	(ごはん) 牛乳 アツパマンせんべい 豚肉となすのみそ炒め カリコリ漬け やわらかのすまし汁			
☆フルーツムース	牛乳・こぶ柿	牛乳・やわらかおかき(きなこ味)	お茶・☆ピザトースト			

食育だより



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。元気いっぱいの子どもたちですが、暑さで体調を崩さないよう、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏を迎えましょう。



熱中症を予防しよう

気温や湿度が高い環境で体温調節機能が正常に働かないと、体から熱を逃がしにくくなり、熱中症になりやすくなります。
体が暑さに慣れるには1週間ほどかかるので、急に気温が高くなったときは特に注意が必要です。

水分補給のポイント

☆乳幼児は、おとなに比べると発汗機能や腎臓の機能が未熟で、脱水症状が起きやすいので、水分不足にならないよう注意が必要です。

- ・汗をかく前後に飲もう！
 - ・一度にたくさん飲まない。1回の目安はコップ半分～1杯。
 - ・ジュースでなく、お茶や水で！
- イオン飲料(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。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後、水分をとりましょう
- ・朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう



遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は屋外だけでなく、屋内でも注意しましょう
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめに、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう



きときとの日

今月の食材：じゃがいも

主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミンCも豊富なことからフランスでは「大地のりんご」といわれています。
男爵やメークイン以外にも品種がたくさんあり、ホクホクとした食感と、ねっとりした食感があります。掘りたてのまま出荷される「新じゃが」は、小ぶりで皮が薄く、水分をたっぷり含んだみずみずしい食感が特長です。ほっくり茹であげたいときは、きれいに洗って皮付きのまま、まるごと水からゆっくり茹でましょう。

今月のレシピ 「カレージャーマンポテト」

●材料(1人分)

- ・じゃがいも 40g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ウインナー 8g
- ・A 顆粒コンソメ 1g
- ・カレー粉 0.1g
- ・油 3g
- ・パセリ 0.3g

●作り方

- ①じゃがいもは、8ミリぐらいの半月切りにし、軽く茹でる。
- ②玉ねぎは、うす切りにする。パセリは、みじん切りにする。ウインナーは、輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎとウインナーを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、Aを入れて炒め、パセリをちらす。

池多保育園の
給食先生考案！

【クイズ】 つぎのなかでじゃがいものなかまはどれでしょう？

- ①きゅうり ②なす ③すいか

※答えは下にあります

シンプルな味付けですが、みんなが大好きな一品です。
つくってみた感想、アレンジ方法等、園に教えてください。

