



令和7年度 第三あおい幼稚園
えんだより はらっぱ



月	火	水	木	金	土	日
				1	2 夏まつり (16時～)	3
4	5	6 防犯訓練	7	8	9	10
11 山の日	12 お盆特別保育	13 お盆特別保育	14 お盆特別保育	15 お盆特別保育	16	17
18	19 交通安全指導	20	21	22	23	24
25 夏期保育 発育測定 (午前保育・1号認定) 特別保育申し込み 締切日	26 夏期保育 誕生会	27	28	29 避難訓練	30 葵会主催 草むしり 8:00～	31

～9月の行事予定～

- ・9/1(月) 2学期始業式、3歳以上児制服着用(午前保育・1号認定)
- ・9/11(木) 9月生まれ誕生会
- ・9/15(月) 南太閤山地区敬老会参加(年中児・年長児)

★夏期保育★

※夏期保育中は**体操服登園**でお願いいたします(以上児)

8月25日(月)・8月26日(火)

8月の登園日です。園に来て友だちや先生たちと楽しく過ごしましょう。

夏期保育は、教育日数として2学期の出席日数の中に含まれます。欠席される場合は、必ず園に連絡して下さい。

- ・久しぶりの登園です。朝食をしっかりと食べて元気に登園しましょう。
- ・徒歩・送迎のお子さんは、**9時までに登園して下さい。**
- ・バスは、いつも通り運行します。
- ・1号認定のお子さんは午前保育(11時20分降園)ですので、給食ありません。



★今後の予定★

※園の都合により変更があるかもしれません。

- ・10/5(日) うんどうかい(うさぎ組・以上児参加)【雨天順延10/6(月)】
- ・10/16(木) 園外保育・お弁当持参(以上児：歌の森公園)
- ・10/24(金) 園外活動(年長児：砺波青少年自然の家)
- ・11/3(月) 南太閤山文化祭(年中児・年長児参加)
- ・11/27(木) キラキラ発表会(年少児・年中児)
- ・12/13(土) キラキラ発表会(年長児)
- ・12/22(月) 終業式・午前保育(1号認定)
- ・12月中旬 希望懇談会



※8月の保育料の引き落とし日は8月25日となります。引き落とし口座の残高のご確認をお願い致します。



今年は夏の始まりが早く、しかも連日暑さが続いています。
この暑さの中でも子供たちと楽しいことを見つけるのに夢中です。
だからこそ私たち大人は、水分をとることや休憩をとることの大切さを伝える必要があります。
ご家庭でも、状況をよく見て子供たちの体調をよく観察してください。

夏休み中は…

2・3号認定のお子さんは、家庭的なゆったりとした時間の流れの中で過ごします。
年齢別ではなく、異年齢のクラス編成です。
(預かり保育のお子さんも含めます)

預かり保育・延長保育では…

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ください。

挨拶の大切さ

- ・あいさつ（人と接する第一歩）
 - ・ありがとう（感謝する心）
 - ・ごめんなさい（反省する心）
- 大人も子どもも実践しましょう。

ほとけさまとの約束の言葉に…

【どんな小さなことでも良いことは進んでしましょう。悪いことはすぐやめましょう。】という部分があります。「夏休み中も忘れないでね」というお話をしました。挨拶も含めて、できていたら、たくさんほめてあげてください。



◎早寝早起き朝ごはん

夜更かしをする→朝早く起きられない→朝食をしっかりとれない→やる気が生まれにくいなど悪い循環が生まれてしまいます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にすることで、生活リズムが安定し、毎日の学びや遊びに集中しやすくなります。朝にきちんとリズムが整うことで、1日の過ごし方が前向きになり、ストレスも軽減される効果があります。



*日ごろから心がけたいですね。

◎給食費・保育料等納入金について

8月25日（月）を予定しています。





8月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和7年8月
射水市子育て支援課
第三あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
【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。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 7日(木)は「白ねぎ」、 20日(水)は「かぼちゃ」です。  8月31日は やさいの日			日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立	1 牛乳・花花せんべい (ごはん) ちくわの磯辺揚げ(未:白身魚) きんぴらごぼう 豚汁	2 幼児牛乳・お菓子 (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
4 (卵・乳・小麦なし) 鉄塩せん (ごはん) 鮭の塩焼き 梅風味和え 筑前煮	5 牛乳・チョイス (ごはん) えびフリッター ブロッコリーのごま和え スパゲティナポリタン	6 黄桃缶 (ごはん) ハンバーグ(ケチャップ付) ごまじゃこサラダ かぼちゃとしめじの豆乳みそスープ	7 ◎きときとの日 牛乳・ムーンライト (ごはん) 鶏のから揚げねぎソースがけ キャロットラペ コンソメスープ	8 牛乳・ねじねじ (ごはん) 魚のカレー風味あんかけ 粉ふき芋 白菜のみそ汁	9 幼児牛乳・お菓子 (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
きになる野菜(白ぶどう)・カリボテミニ	アイスクリーム	牛乳・星たべよ	すいか	牛乳・アニマルビスケット	野菜生活・お菓子
11  山の日	12 幼児牛乳・お菓子 (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	13 幼児牛乳・お菓子 (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	14 幼児牛乳・お菓子 (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	15 幼児牛乳・お菓子 (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	16 幼児牛乳・お菓子 (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
	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子	りんごジュース・お菓子	野菜生活・お菓子	豆びよココア・お菓子	きになる野菜(キャロット)・お菓子
18 (卵・乳・小麦なし) ポテトとほうれん草のおせんべい (ごはん) 鶏肉の照焼き ぼてちっちサラダ もやしのみそ汁	19 牛乳・きなこもち (ごはん) あじフライ 青菜のコーン和え 貝だくさん汁	20 ◎きときとの日 牛乳・白えびもち焼 (ごはん) ラタトゥイユ マカロニサラダ わかめスープ	21 牛乳・むらさきもせんべい (ごはん) かぼちゃコロッケ こまつ菜おいしい菜 えのきのみそ汁	22 ヨーグルト (ごはん) 厚焼き卵 ゆかり和え 肉じゃが	23 幼児牛乳・お菓子 (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
豆びよ(いちご)・おせんべい(サラダ味)	牛乳・ハーベストバタートースト	☆プリン	ミルーシュCa・梨	牛乳・味しらべ	幼児ぶどう・お菓子
25 牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 蒸し魚のみそマヨがけ グリーンサラダ 五目スープ	26 ●誕生会 牛乳・アンパンマンの幼児ビスケット コーンライス ボイルウインナー ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	27 牛乳・ミレービスケット (ごはん) 魚のあんかけ スティックきゅうり ◆そうめんとなすのみそ汁	28 牛乳・豆乳クッキー (ごはん) えびシューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	29 牛乳・白い風船 (ごはん) 鮭の豆乳ソースがけ コロコロサラダ 水菜のスープ	30 幼児牛乳・お菓子 (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
牛乳・玄米ぼんせん醤油味	牛乳・ミニハート	☆ヨーグルト和え	牛乳・ほしのおせんべい	牛乳・☆マカロニあべかわ	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子

※飲み物がない日はお茶が付きます



8月 食育だより

射水市
IMIZU CITY

令和7年8月
射水市子育て支援課
第三あおい幼稚園

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。夏野菜もだんだんと収穫時期となり、園の畑の「なす」や「きゅうり」がとてもみずみずしく感じられます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

8がつ 31にち は「やさいのひ」…や(8) さ(3) い(1) の語呂合わせ

♪ やさい の たべかた 1-2-3 ♪

1番 はじめは 野菜から ♪

低エネルギーで食物繊維の多い野菜を最初に食べるとよくかみ、満腹感を感じるため、早食いをおさえることができます。

2皿 の野菜料理を、朝・昼・夕に ♪

1日5皿分の野菜料理を食べれば、必要な野菜を食べることができます。

3食 食べて、バランスよく ♪

食事を抜くと野菜の摂取量も減ってしまいます。
朝からしっかり食べてバランスのよい食習慣を。



野菜をたべよう！

射水市の保育園給食では、射水市産の旬の野菜を使った射水きときとの日を実施しています。こどもたちが食べやすい大きさやかたさ、味つけになっています。

野菜をおいしく食べる方法や野菜をたくさん食べられるコツなどを知りたいという方は、給食先生に声をかけてみてください。



きときとの日



今月の食材：ねぎ

ねぎには、白い部分を食べる「根深ねぎ」と葉先まで軟らかく緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。根深ねぎは、白ねぎ・長ねぎともいい、富山県内全域で栽培されており、やわらかく鍋や煮物におすすめです。

ねぎの白い部分は淡色野菜、緑色の部分は緑黄色野菜に分類され、緑の部分にはβカロテン、ビタミンC、ミネラルが多く含まれています。

今月のレシピ 「鶏のから揚げネギソースがけ」

●材料（1人分）

・鶏むね肉	40g
・料理酒	1g
・食塩	0.1g
・片栗粉	3g
・油	適量
・ねぎ	15g
・生姜	1g
・しょう油	4g
・料理酒	0.5g
・みりん	0.5g
・酢	1g
・砂糖	2.5g

●作り方

- ① 鶏むね肉に酒と塩で下味をつける。
- ② ねぎはみじん切り、生姜はおろして生姜汁にする。
- ③ ねぎとAをあわせ煮立たせ、ネギソースを作る。
- ④ ③のねぎにしっかり火がとおったら、生姜汁を加える。
- ⑤ ①に片栗粉をつけ、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ⑤にネギソースをかける。

射水おおぞら保育園の
給食先生おすすめ！

ネギが苦手なお子さんでも食べやすいようにしっかりネギに火をとおり、辛味を軽減させ甘味がある食べやすいソースです。
つくってみた感想、アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】 ねぎは どのぶぶん を たべている でしょうか？

- ①くき ②ねっこ ③はっぱ



答えは下にあります

たのしくたべようニュース

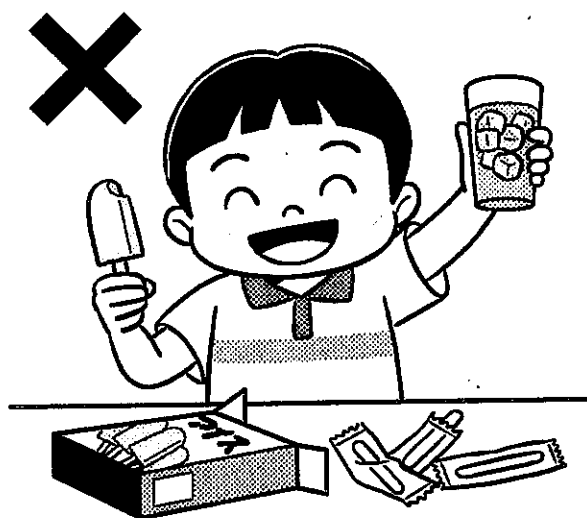
暑い夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

ポイント1

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどをたくさん欲しがるともかもしれません。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

冷たいものは、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



ポイント2

糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかいうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

りんごジュース

500mL



約60g

オレンジジュース

500mL



約55g

レモンティー(加糖)

500mL



約35g

スポーツドリンク

500mL



約31g

※砂糖の量は、栄養成分表示の炭水化物の数値をもとに算出しています。

ポイント3

栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

副菜

おもに体の調子をととのえるものになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

主食

おもにエネルギーのもとになる、ごはんやパン、めん。

主菜

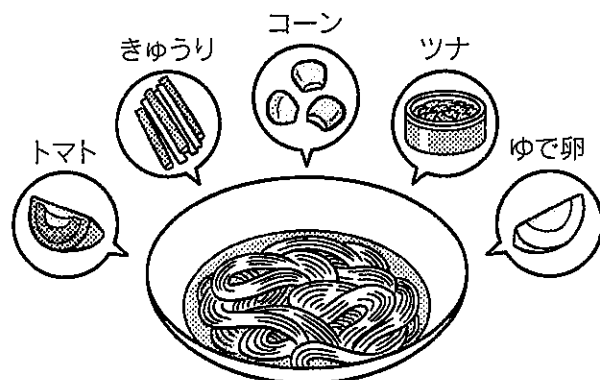
おもに体をつくるものになる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

汁物

みそ汁やスープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。

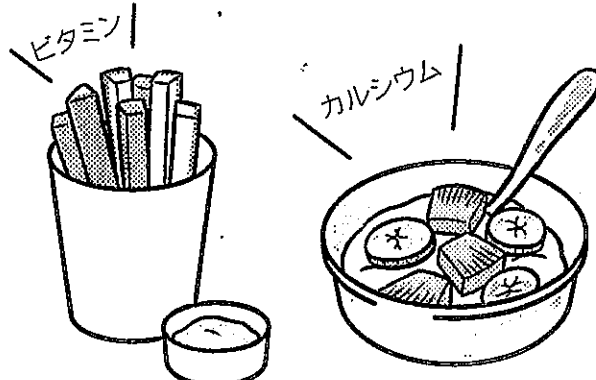
栄養アップ

めんにはいろいろな具をトッピング!



栄養アップ

おやつは不足しがちな栄養素を補うチャンス!



野菜スティック

フルーツヨーグルト

ポイント4

規則正しい生活を送りましょう

早起き



早寝



朝ごはん

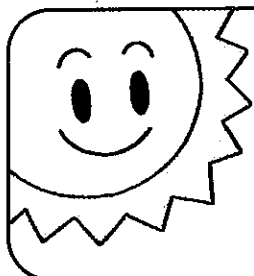


体を使った遊び



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす^{ひけつ}秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気をつけながら、子どもたちは、体を使った遊びをたっぷり行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。

ほけんニュース



夏の感染症と 皮膚トラブル

夏は、手足口病やプール熱などのウイルス性の感染症や、あせもといった皮膚トラブルも多くなる季節です。夏の感染症や皮膚トラブルの症状や家庭での対応をまとめました。

手足口病

症状

手のひら、足、ひじ、おしり、口の中などに水ほうや粘膜疹^{ねんまくしん}が出ます。熱は37～38℃程度で、出ないこともあります。無菌性髄膜炎や心筋炎、脳炎を合併することもあります。



対応

のどの痛みから、水分をとらないことによる脱水に注意し、水分と刺激の少ない食事を与えます。熱もなく、元気であれば登園できます。

ヘルパンギーナ

症状

突然38～40℃の高熱が2～3日続き、のどの奥に小さな水ほうができます。のどの痛みをうまく伝えられない乳幼児はよだれが増え、食欲が落ちて、不機嫌になることがあります。



対応

のどを痛がる時は、のどごしのよい流動食を与えます。熱と口の中の痛みがなくなり、飲食ができるまで数日休ませます。

咽頭結膜熱（プール熱）

症状

突然39～40℃の高熱が出て、のどの痛みとだるさ、目の充血、首のリンパ節の腫れがあらわれます。関節痛、頭痛、下痢を伴うこともあります。熱は4～5日続き、症状が改善するまで約1週間かかります。



対応

安静と保温を心がけ、水分補給と、のどにやさしい食事を与えます。吐き気や頭痛が強い時は、医療機関を受診します。第二種感染症のため、おもな症状がなくなり、2日経過するまで登園できません。

とびひ (伝染性膿痂疹)

症状

虫刺されやあせもをかいた傷から黄色ブドウ球菌などが入り、水ぼうやかさぶたができます。かゆみがあり、かき壊すと体のあちこちにうつります。



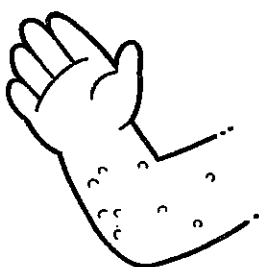
対応

患部を清潔にして、抗菌剤を含んだ軟膏をぬります。水ぼうやがあれば受診し、広がる時は抗菌薬を内服します。ガーゼで覆えば登園可能ですが、広範囲なら登園停止になることもあります。爪を短くし、治るまでプールは控えます。

水いぼ

症状

伝染性軟属腫ウイルスにより、全身に1～5mmの白く水っぽい光沢のあるいぼができます。かくと、広がったり、とびひになったりすることもあります。



対応

自然に消えますが、時間がかかります。数が多い、皮膚がただれる、かき壊す場合は、受診します。プールでの感染は少ないですが、タオルやビート板を介してうつることがあるので、共有は避けます。

あせも (汗疹)

症状

汗を出す汗管があかや汚れてふさがって、汗の出口がなくなり、首や背中、おなかなどに、水ぼうや、炎症が出ます。炎症は、かゆみを伴います。



対応

水ぼうやは、汗を拭いて清潔にすれば1～2日で治ります。炎症が強い場合は、亜鉛華軟膏などを使い、2～3日以上続く時は皮膚科へ。汗はこまめに拭き、着がえをすることが予防になります。

汗をかいたらそのままにしないで

汗をかいた後、そのままにしておくと、皮膚に塩分や汚れが残ってしまい、とびひやあせもの原因になります。皮膚を清潔に保つことが大切です。シャワーやお風呂で洗い流すようにしましょう。それが難しい時には、ぬらしたタオルなどで汗を拭き取り、着がえを行います。



けんこうくまちゃん