

令和8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 水遊び スタート！！ 避難訓練	2 耳鼻科健診 歯科検診	3 スイミングスクール	4	5
6 防犯訓練	7 七夕まつり 	8	9 誕生会	10 体育教室 (年中児・年長児)	11	12
13 交通安全指導	14 発育測定	15 鼓隊指導 希望懇談会	16	17 年長児クッキング 	18	19
20 海の日 	21 終業式 1号認定・午前保育 ※制服着用	22	23	24 特別保育申し込み 締切日	25	26
27 夏期保育 (午前保育・1号認定)	28 夏期保育 (午前保育・1号認定) 夏祭り	29 さくらんぼクラス	30 ※スナップ販売 7/28～8/6 まで	31		
～8月行事予定～ ・8/12(水)～8/14(金) お盆特別保育(申請が必要です) ・8/27(木)・8/28(金) 夏期保育 ※夏期保育は1号認定は午前保育です。バスの運行があります。 ・8/28(金) 8月生まれ誕生会						

2日 耳鼻科健診(3歳以上児)・歯科検診(全園児)

・3歳以上児を対象に園医である長崎先生(ながさきクリニック)による健診があります。9時から始まりますので
8時45分までの登園にご理解とご協力をお願いします。

※事前にアンケートをお渡ししますので記入してお持たせください。

・歯科検診は園医である黒川先生(黒川歯科医院)による健診です。11時から全園児対象となります。

7日 七夕まつり

七夕まつりでは、お話を聞いたり、ゲームをしたりします。

みんなで作った七夕飾りや、色とりどりの短冊に込めた願い事が、お星さまに届きますように！



21日 終業式・午前保育(1号認定のお子さん)3歳以上児制服着用

1学期の終業式です。1号認定のお子さんは午前保育(11時20分降園)です。2号認定のお子さん、1号認定で預かり保育を利用される方は体操服をお持たせください。

ヒロシフォトさん撮影・職員スナップ写真販売 があります！期間：7月28日～8月6日まで

インターネット写真販売は7月28日～8月6日までです。お忘れのないようお願いいたします。期間中に必ずご覧下さい。詳しくは後日おたよりを配布しますのでご覧ください。

15日・16日・17日 懇談会

先日お知らせしましたが、上記の日程で懇談会を行います。お子さんの園での様子や保護者の方が気になっていること、相談等、この機会に何でもお話下さい。
各ご家庭で懇談日時が異なります。おたよりをご確認の上ご来園下さい。



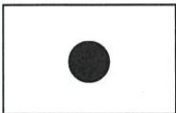


7月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和8年7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。 8日(水)は「水菜」、 14日(火)は「じゃがいも」です。		1 牛乳・たべっこ動物 (ごはん) 厚焼き玉子 水菜とツナの味噌マヨサラダ 炒り鶏	2 ヨーグルト (ごはん) 白身魚の南蛮漬け ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	3 牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) 豚肉となすのみそ炒め にんじんサラダ すまし汁	4 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
		牛乳・ぼたぼた焼き	牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・たまごサブレ	豆びよいちご・お菓子
6 牛乳・お子様せんべい (ごはん) 白身魚の竜田揚げ もやしのソテー かぼちゃのみそ汁	7 七夕献立☆シ 牛乳・ビスコ (ごはん) 星型ハンバーグ 茹でブロッコリー 七夕そうめん 七夕デザート	8 ◎きときとの日 コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) チンジャオロース トマト 中華スープ	9 ●誕生会 ㊦ 牛乳・ミニぼん こざかな 夏野菜カレー ボイルウィンナー 変わり和え	10 牛乳・味しらべ (ごはん) さばのみそ煮 ごま浸し すまし汁	11 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
☆カルピス・こぶ柿	牛乳・星たべよ	牛乳・☆水菜の蒸しパン	牛乳・ロアンヌバニラ	りんごゼリー	りんごジュース・お菓子
13 (卵・乳・小麦なし) 花花せんべい (ごはん) いかのかりん揚げ(未:白身魚) きゅうりとわかめの酢の物 もやしのみそ汁	14 ◎きときとの日 牛乳・カルシウムせん (ごはん) ふわふわ卵 トマトサラダ なすのみそ汁	15 牛乳・たまごせんべい (ごはん) 魚の梅みそかけ コーン和え 具たくさんすまし汁	16 牛乳・のりわかめせんべい (ごはん) えびしゅうまい カリコリ漬け サッポロラーメン	17 牛乳・やわらかおかき (ごはん) 鶏肉の照焼き コロコロサラダ えのきのみそ汁	18 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
豆びよココア・お米deもちタルト	牛乳・☆カラメルじゃがいも	牛乳・ばかうけ青のり	牛乳・豆乳クッキー	牛乳・アニマルビスケット	きになる野菜(キャロット)・お菓子
20  海の日	21 牛乳・ソフトせんべい (ごはん) ちくわの磯辺揚げ(未:白身魚) ドレッシング和え コンソメスープ	22 牛乳・マンナウエファー (ごはん) 赤魚の煮付け ほうれん草のなめたけ和え 油揚げのみそ汁	23 牛乳・さくさくかぼちゃポーロ (ごはん) 揚げ鶏のたっぷり玉ねぎソースかけ いんげんのごま和え ワンタンスープ	24 牛乳・ポテトとほうれん草のおせんべい (ごはん) しいらフライ 春雨の中華和え 星の子スープ	25 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
	牛乳・源氏パイ	☆サワーミルク・ハッピーターン	☆牛乳かん	アイスクリーム	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
27 (卵・乳・小麦なし) 野菜生活・ハイハイ (ごはん) 鶏肉のから揚げ ゆかり和え ◆太きゅうりのあんかけ	28 牛乳・星っこ (ごはん) 豚肉コロッケ 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	29 牛乳・たべっこBABY (ごはん) 肉団子 カレージャーマンポテト わかめスープ	30 牛乳・ばりばりパンキン (ごはん) 中華風炒り卵 ナムル 水菜のスープ	31 牛乳・Hi! ガッキー (ごはん) 豚肉と野菜のチャンプルー ごまブロッコリー なめこのみそ汁	日付 主 食  (3歳未満児) 昼食献立
りんごジュース・ミニハート	☆コーンフレーク入りフルーツムース	牛乳・揚げ一番	牛乳・☆茹でとうもろこし	牛乳・しろえび紀行	午後おやつ

※飲み物がない日はお茶が付きます



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、「お友だちと一緒に」ならではの遊びがたくさんあります。子どもたちが、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」についても子どもたちに知らせています。
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。

◎7月のこどもたち

子どもたちは日々の生活の繰り返しの中で、着替えや活動の準備が身についてきます。遊びでの約束事があることを知り、「がまん」も理解できるようになってきます。年齢や性格によってその理解度は様々ですが、経験を積み重ねることの大切さを感じます。遊びの中で、夏の虫や自然現象に興味を持ち、変化や美しさ、面白さを感じる機会もできます。
子ども自身が変化を感じた事（新しい発見があったり、不思議に思ったり嬉しかったりした事）を、たくさん言葉にしていけるように、私たちは声をかけていきたいと思っています。保護者の皆さんも、お子さんとたくさん楽しいおしゃべりを続けてください。
その中で、お子さんの成長を感じられることを私たちは願っています。

◎個人面談について

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。
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27日（月）を予定しています。

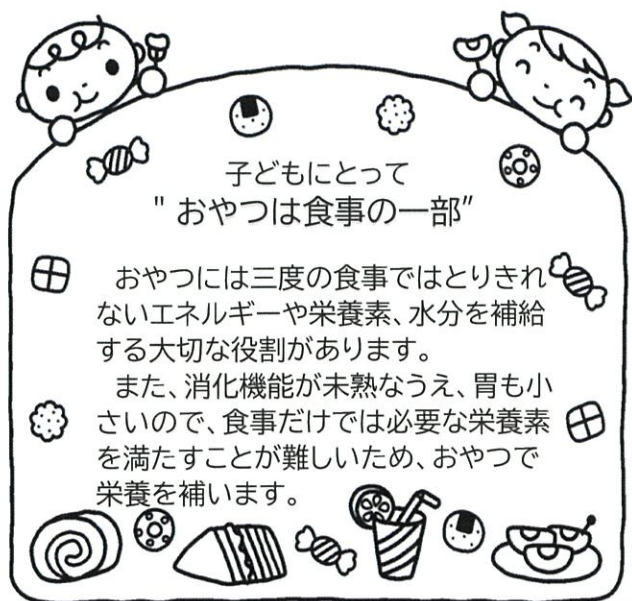


7月 食育だより



令和8年7月
射水市子育て支援課
第三あおい幼稚園

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。元気いっぱい子どもたちですが、暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味です。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。



◎ おやつでとりたい栄養

カルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維
糖質や脂質をとるとエネルギー補給に！



◎ おすすめおやつ

小魚、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、いも、
おにぎり、せんべい など

◎ 手作りにおすすめおやつ

ミルクくずもち、蒸しパン、フルーツポンチ など

お子さんと一緒に作れるおやつのレシピがみれます。



射水市ホームページ [いみず食育ひろば](#)

検索してみてね。



おやつの回数の目安

1～2歳児: 2回(10時頃と15時頃)
3～5歳児: 1回(15時頃)



おやつの目安量

(食事の10～15%が目安)

1～2歳児: 100～150 kcal
3～5歳児: 150～200 kcal

子どもたちの楽しみや
心と体をリフレッシュして
くれる役割もあります。

★食事にひびかないような回数や量を！



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。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。

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「カラメルじゃがいも」

大島南部保育園の
給食先生考案！

●材料(1人分)

・じゃがいも 50g
・砂糖 10g
・水 小さじ1
・熱湯 小さじ1

●作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして、アク抜きをし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、色づき始めたら、鍋を回して色を均一にしながら加熱する。
- ③ 火を止め、熱湯を少しずつ加えてカラメルを作り、①を入れて絡める。

じゃがいもは油で揚げたりオーブンで加熱してもおいしいです！



【クイズ】 じゃがいもは どのの ぶぶん を たべているでしょう？

①ねっこ

②はっぱ

③つちにうまったくきのぶぶん

答えは下にあります

元気いっぱい！



教育理念

生かせるいのち

すべてのものにいたわりと思いやりの心をもち、社会の一員としての責任を果たす個性豊かな人間を育てることを目的とする。

みんな
なかよし！



教育目標

いのちを
たいせつに
する子

あかるく
げんきな子

おもいやりの
ある子

じぶんでかんがえ
がんばる子

第三あおいっ子の



7月は…

0・1歳児 ひよこ組

- 先生やお友だちと一緒に、水や泥んこ遊びを思いっきり楽しもう。
- 靴下やズボンの着脱など、先生と一緒に少しずつ身の回りの事にチャレンジしていこう。



歌ってみよう♪

- ・しゃぼんだま
- ・たなばたさま
- ・みずあそび
- ・わにのかぞく
- ・きらきら星
- ・さかながはねて

など…

2歳児 うさぎ組

- 色水あそびや泡遊びなど、様々な形で夏ならではの遊びを楽しもう。
- 生活の流れを感じながら、身の回りの事を自分でしようとし、自分でできた喜びを味わおう。

3歳児 つつじ組

- 水の気持ちよさを味わいながら、水遊びを楽しもう。
- 野菜の収穫を楽しみ、みんなで一緒に食べてみよう。

4歳児 こすもす組

- 水遊びや虫捕りなど、夏ならではの遊びを思い切り楽しもう。
- 友だちと思いを合ったり、自分の力を発揮したりして遊びを楽しもう。

5歳児 あじさい組

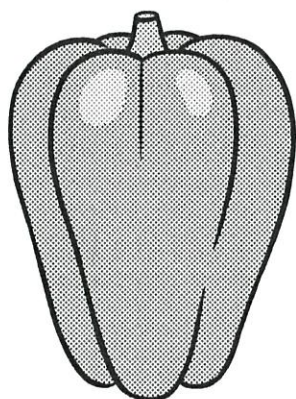
- 育ててきた野菜を収穫し、調べたり、食べたりすることを楽しもう。
- 友だちと協力して活動を進め、達成感を味わおう。

たのしくたべようニュース

夏が旬の 野菜 ピーマン & パプリカ

ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。また、ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味するPiment(ピマン)からつけられたといわれています。ピーマンは、ほかの野菜では見られないほど、豊富な色があります。

ピーマン



緑

花が咲いた後、20～30日で収穫した未熟な若い実です。

赤

完熟した赤のものは、甘みがあるので、苦手な人も食べやすいです。

ピーマンの栄養

ピーマンには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。また、ピーマンのビタミンCは、熱に強い特徴があります。

パプリカ

カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。

赤

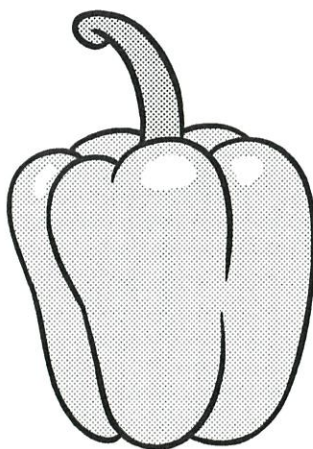
カプサンチン、カロテンを含みます。

黄

カロテンを含みます。

オレンジ

カロテンを含みます。



白

フラボノイドを含みます。

紫

アントシアニンを含みます。

パプリカの栄養

パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンC、β-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンにくらべると、パプリカの方が多く含まれています。

苦手な子どもも食べやすくなる工夫

ピーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテンの吸収率も高まります。夏野菜カレーに入れたり、チーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにしたりと、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすくなります。



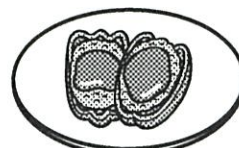
夏野菜カレー



パプリカのスティック野菜

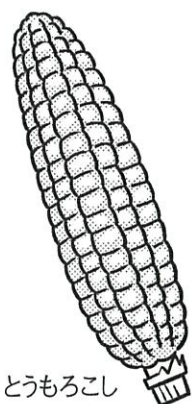


ピーマンとチーズの肉巻き



ピーマンの肉詰め

・ ほかにもあるよ 夏野菜! ・



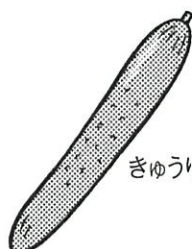
とうもろこし



トマト



なす



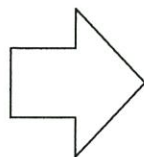
きゅうり



オクラ

夏が旬の野菜は、ピーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜を、おいしく味わいましょう。

冷たい飲み物、食べ物のとり過ぎに注意!



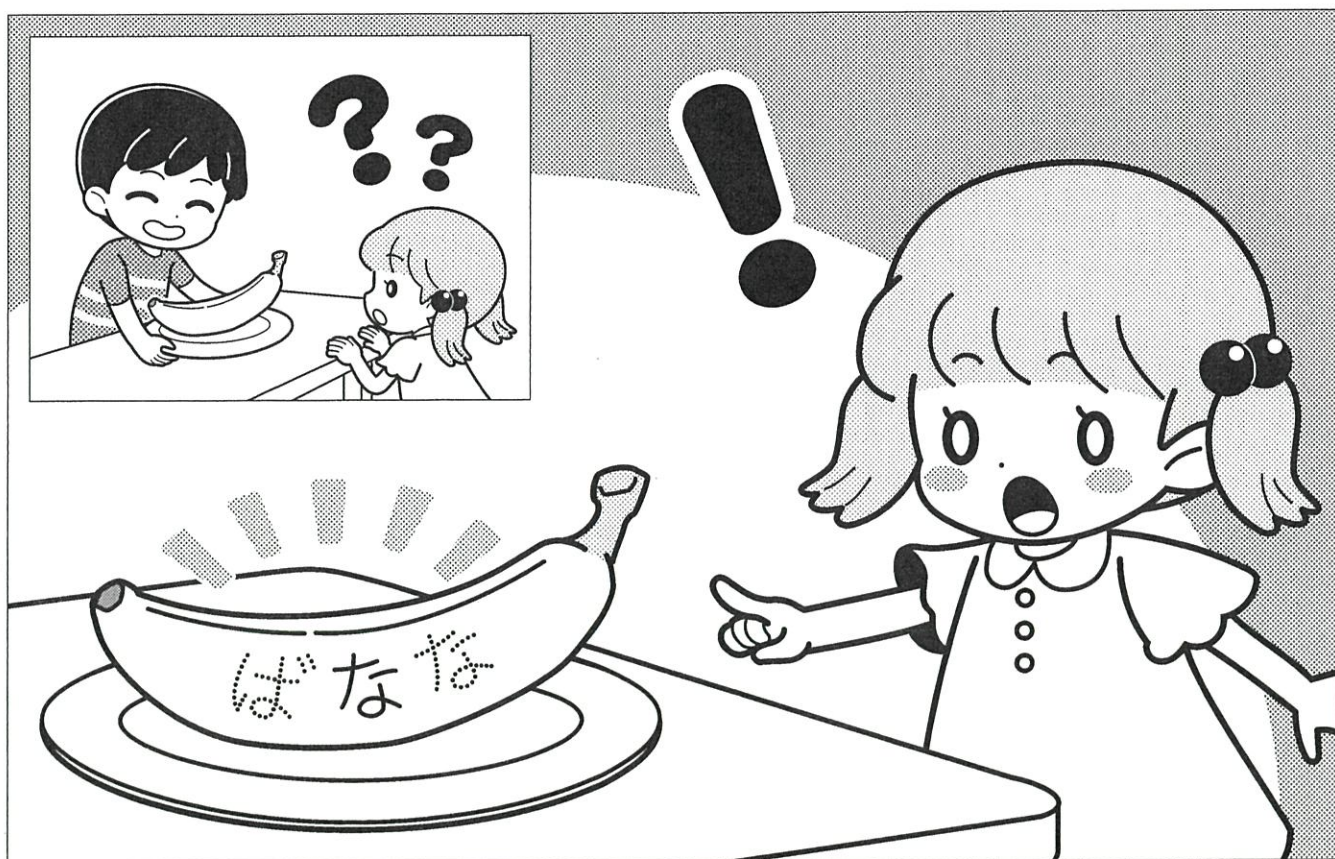
夏は、ジュースやアイスクリーム、かき氷などの冷たいものをとり過ぎると、胃腸の働きが低下し、体調をくずしてしまいます。とり過ぎには注意しましょう。

わくわくはっけんニュース

刺激によるバナナの皮の 変色を確かめてみましょう

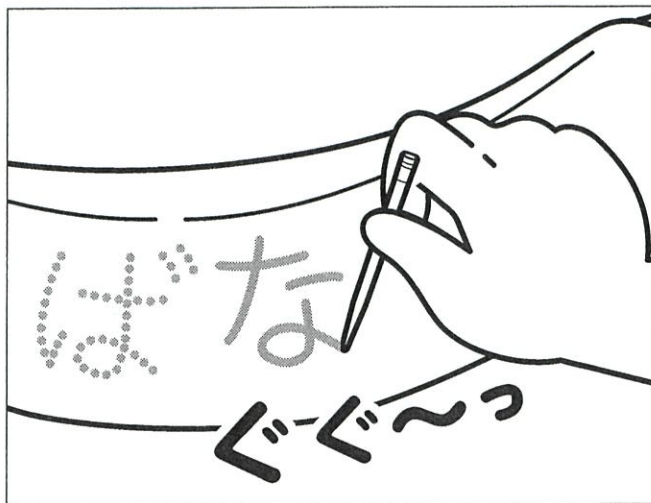
バナナの皮にはポリフェノールと酸化酵素が含まれていて、傷をつけたりすることにより、空気中の酸素と反応して変色します。剥いて食べたら捨ててしまうバナナの皮でも、身の回りの不思議を知る材料になります。

きいろい ^{ば な な}バナナの かわに
らくがきを して あそんで みよう

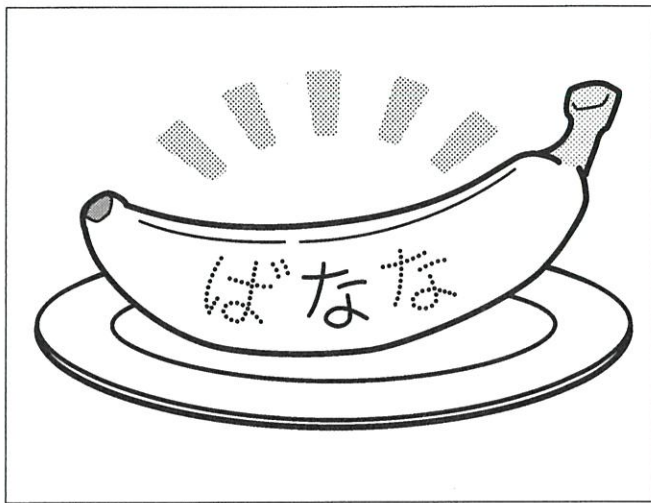
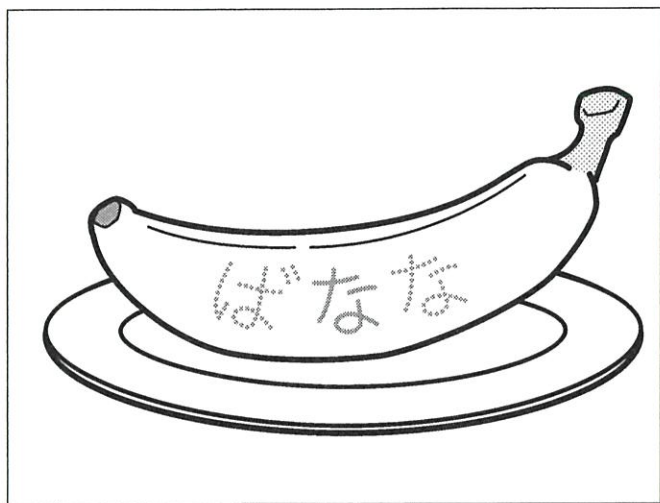


できるだけ かわの きれいな ^{ば な な}バナナを つかって ためして
みよう。はじめは なにも みえないけれど しばらく すると
くろっぽく うきだして くるよ。ふしぎだね。

らくがきの やりかた

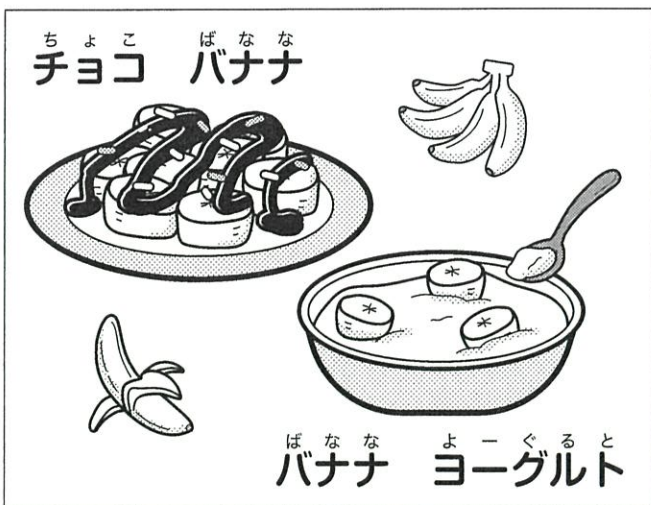


つまようじの さきで さしたり ひっかいたり して かく。



しばらく すると かいた ところの いろが かわるよ。

あそんだあとは おいしく たべよう



かわの いろが かわっても なかみは へいきだよ。