

7月の園便り

梅雨はまだ続いています。晴れ間が覗いた日にはとても気温が高くなり、夏の訪れを感じるようになりました。そして、梅雨が明けると夏本番。セミが鳴き出し、元気な子供たちの声とまじりあって、ますますにぎやかになることでしょう。蒸し蒸した空気と日差しがジリジリ照りつける日本の夏。その日の外気温に気を付ける・休憩時間をしっかりと摂る・水分補給を心掛けるなど、熱中症予防に取り組みながら、夏ならではの遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

《 行事予定 》

日	曜	行事	日	曜	行事
1	月	ECC英語教室(4・5歳児クラス)	17	水	園庭開放
5・6	金・土	シューズ交換・布団持ち帰り	19・20	金・土	シューズ交換・布団持ち帰り
6	土	夏まつり(5歳児クラス)	22	月	ECC英語教室(4・5歳児クラス)
8～12	月～金	身体計測随時	25	木	8月分諸費袋渡し日
9	火	ボディー学習教室(5歳児クラス)	26	金	誕生児写真撮影
12	金	リトミック	29	月	リトミック
16	火	スイカ割り(3・4・5歳児クラス) ↑7/18	25日頃		ECC英語教室(4・5歳児クラス) 保育料引き落とし日
16～19	火～金	防犯・避難訓練随時			

※災害や感染症の流行など、状況次第で行事の変更・延期・中止になることがあります

◎6月下旬のようにやぐ始まった梅雨。陽がささえられる時は気温が低めに感じられるかも知れませんが、湿度が高いと汗が蒸発しにくい「」のどの湯きにくい「」などの原因と「まだ暑さに慣れきっていない」ことから、知らず知らずのうちに脱水状態となる『梅雨型熱中症』のリスクがあります。夏の熱中症は進行が早いですが、梅雨時期の熱中症はとじわじわとすすみます。大人と比べると子どもの体の水分量は多く、乳幼児は体の80%を水分で占めています。運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われますので、水分補給がとても大切です。『一度にたくさん摂るのではなく、こまめに』ジュースでなく、お茶や水で『汗をかく前に』など、戸外へ行く時だけではなく室内でも中断せず、夏場と同じような早めの水分摂取を意識するよう心がけましょう。

◎織姫と彦星が1年に1度会える七夕。ルーツとなった中国では、機械織りが上手だった織姫にあやかり、裁縫や機械織りが上手になるように願う行事が催されていました。つまり、短冊に書く願い事は、習い事などの上達や夢、自分が頑張りたい事、といった内容がふさわしいようです。ちなみに、七夕の星の見頃は8～9月頃。夏は天の川が一番見やすい季節でもあるので、この機会に子ども達と一緒にきれいな星空を見上げてみてはいかがでしょうか？ 願い事が叶いますように…

◎夏になると『土用の丑の日』と言う言葉を耳にすることがありませんか？

『土用』とは、立春・立夏・立秋・立冬直前の約18日間の事。曆上の季節の変わり目で体調を崩しやすいので、胃腸の良いものを食べると良いとされていました。

『丑の日』とは、日にちを十二支で数えた時『丑』に該当する日の事。日本では古来より丑の日に『う』のつく食べ物を食べると縁起が良く、また、無病息災を願う風習があるそうです。

年に4回ある『土用』期間ですが、「暑さに負けないように、旬のもの・胃腸に良いものを食べて、しっかりと栄養をつけ乗り切ろう」と夏は『土用の丑の日』が特に言われるようになったようです。

ちなみに『う』のつく食べ物には「うなぎ」他にも「うどん」「うめぼし」「うり類(きゅうり・すいか・かぼちゃなど)」などもあります。今夏の暑さも平年並みかそれ以上となると予想されています。また、この時期に流行りやすい感染症もあります。

『手洗いやうがいをする』『しっかりと食事をとる』『身体は冷やしすぎない』『早寝早起きを心掛ける』など、暑さに負けない体作りをしながら、元気に夏を過ごしていきましょう。

◎年間行事予定表でもお知らせしていますが、8月13日(火)・14日(水)・15日(木)はお盆の為、家庭保育のご協力をお願いします。

♪今月の歌…「たなばた」「プールのうた」「水遊び」「アイスクリーム」「おぼけなんてないさ」「とんてつたバナナ」など

令和6年度 7月献立 北野田こども園

	1・29(月)	2・16・30(火)	3・17・31(水)	4・18(木)	19(金)	6・20(土)	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚しよが焼き 切干大根煮 みそ汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマーシャルド炒め リンチサラダ コンソメスープ みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> (3・31日) ドライカレー フルーツヨーグルト (17日) カレーライス フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のから揚げ チャプチェ 中華スープ オレソジ 	<ul style="list-style-type: none"> かてめし サロラの和風あんかけ フロックリーの 醤油ドレッシング 呉汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ミートヌリステーキ キャベツと ベーコンのソテー バナナ 	
材料	<ul style="list-style-type: none"> ▼白米 ▼豚肉 玉ねぎ 人参 ビーコン しよが 醤油 酒 みりん 油 ▼切干大根 さつま揚げ いんげん 天然だし(昆布・かつお) ▼小松菜 大根 葱 天然だし(昆布・かつお) みそ ▼ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ▼白米 ▼鶏肉 れんこん 黄パプリカ 赤パプリカ グリンピース ▼マーシャルド 醤油 みりん 塩 油 ▼ほうれん草 フロセスチーズ コーン ▼ワッショルム カリフラワー ラインナー ▼コンソメ 塩 醤油 酒 ▼みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> (3・31日) ▼白米 豚肉 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しよが にんにく ▼フルーツ ケチャップ ソース スキムミルク ▼グリーンヨーグルト 砂糖 黄桃缶 みかん缶 ハヤシ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ▼白米 ▼鶏肉 醤油 にんにく しよが みりん 酒 砂糖 ▼片栗粉 油 ▼香肉 人参 玉ねぎ にら 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 塩 ▼そのき ロンタンの皮 人参 チンゲン菜 みりん ごま油 中華だし ▼チャップリン 酒 醤油 塩 ▼オレソジ 	<ul style="list-style-type: none"> ▼白米 生ひんだけ 大根 人参 ささきごぼろ 酒 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 天然だし(昆布・かつお) ▼サロラ 塩 酒 玉ねぎ 豆田 醤油 砂糖 みりん 天然だし(昆布・かつお) 酒 片栗粉 ▼フロックリー ツナ 醤油 酢 ごま油 砂糖 にんにく 白ごま ▼大豆 玉ねぎ 人参 醤油 みそ 天然だし(昆布・かつお) ▼グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ▼白米 ▼豚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 ごま油 かつお節 ▼ほうれん草 ちくわ きざみのもろ ごま油 酢 ▼かぼちゃ 白菜 えのき 醤油 酒 みりん 天然だし(昆布・かつお) 塩 ▼グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ▼うどん 鶏肉 油揚げ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 油 ▼さつま芋 砂糖 塩 ▼バナナ
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼肉風 春雨サラダ 中華スープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚の焼辺フライ がんも煮物 みそ汁 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆なす丹 チンゲン菜のツナ和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> きつねごはん 鶏じゃが 花野菜サラダ みそ汁 オレソジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げチヤンツルー ほうれん草のりナムル すまし汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん さつま芋の甘煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 材料 ▼白米 ▼牛肉 ビーコン だけのこ 赤パプリカ 玉ねぎ 焼肉のたれ にんにく 油 ▼春雨 チンゲン菜 かにかま ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 白ごま ▼かんもどき 人参 いんげん 天然だし(昆布・かつお) ▼白米 ▼大根 キャベツ ささきごぼろ みそ 天然だし(昆布・かつお) ▼みかん缶
栄養価	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 649kcal 蛋白 17.5g 脂質 28.3g 	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 586kcal 蛋白 22.6g 脂質 14.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 665kcal 蛋白 19.6g 脂質 24.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 659kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 590kcal 蛋白 22.0g 脂質 21.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 605kcal 蛋白 16.6g 脂質 15.9g 	

※5日は七夕メニュー、26日はお誕生日メニューです。献立は空欄にて掲示しています。
 ※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。 株式会社 雷宮屋
 ※★印はアレルギー対応品を除く献立・材料に要する場合があります。予めご了承ください。
 ※アレルギー対応品は別紙メニューに添付されています。
 ※アレルギー対応品は骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が入っている場合もございます。気を付けてお召し上がりください。