



行事予定

7月の園だより

暑い日々の中、子ども達はサマーフェスティバルの練習やしやぼん玉遊びを楽しんでいます。サマーフェスティバル当日は輪踊りや出店をご家族で楽しんで下さいね。ご家族、地域の皆様のご参加、ご協力をよろしくお願い致します。

お知らせ

☆7、8月は裸足保育となります。

鼻緒のついた草履、またはかかとのあるサンダルを履いて登園して下さい。クロックスは履かせないで下さい。

ひよこ、つぼみ組は小さいので、クロックス以外であれば自由です。

3.4.5才児は災害時に備え、洗濯済みの内履きズックを下駄箱に入れておいて下さい。

☆スポーツ塾

今月から 4.5 歳児対象にスポーツ塾が始まります。ダイナミックの大久保先生が子ども達に運動の基礎を教えます。楽しんで体を動かすことができるように取り組んでいきたいと思ひます。

☆6月3日(月)、新しい年号の「令和」を祝い、植樹を行いました。ブログにてその様子をご覧ください。

お願い

☆7月6日(土)の午前中はサマーフェスティバルの準備を行います。お仕事がお休みの方は家庭保育をお願いします。

☆令和2年度入園ご希望の方は、園までお知らせください。また、日末校下の方でご希望の方がおいでましたら、お早めにお声掛けをお願いします。

☆大津市の散歩事故を受け、当園においても園外活動の安全対策について話し合っています。校下の皆様におかれましては、車や自転車の走行にご注意いただくこともあるかと思ひますのでご協力お願い致します。



新しいお友達が入園しました。
7月の園児数は 93 人です。



日	曜日	行事	備考
1日	月	保健の日(一般児) いちごっこルーム	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます
3日	水	お楽しみ会(七夕のつどい) 七夕短冊持ち帰り 	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。おじいちゃんおばあちゃん、ぜひおいで下さい! お家でお願ひごとを書いて下さいね。
4日	木	短冊つけ	園の玄関前の笹にお家の方と短冊をつけて下さい。 バス通園の方は短冊を持たせて下さい。
5日	金	短冊つけ 英語教室	
6日	土	サマーフェスティバル	ご家族、地域の皆様、ぜひおいで下さい。
8日	月	交通安全教室	警察署の方がおいでます。交通マナーについて学びます。
9日	火	避難訓練	シェイクアウト石川に参加します。園で地震の避難訓練をします。
10日	水	いちごっこルーム	
11日	木	スポーツ塾開講式(たんぼぼ、すみれ組)	詳しくは先日お渡ししたお便りをご覧ください。
12日	金	英語教室	
16日	火	スポーツ塾 きらくな里訪問(たんぼぼ組)	子ども達の様子をいつでも見に来て下さい。(10時30分より) 午後から、たんぼぼ組がおじいちゃん、おばあちゃんとの触れ合いを楽しめます。
17日	水	プール開き 年長児昼寝開始	詳しくは後日お知らせ致します。 たんぼぼ組のお昼寝が始まります。 
18日	木	水泳教室(たんぼぼ組)	10時からです。
19日	金	英語教室 終園式	
22日	月	一般児身体測定	
24日	水	夏の思い出作り(たんぼぼ組)	たんぼぼ組がお出かけをします。詳細は後日お知らせ致します。
25日	木	スポーツ塾 未満児身体測定	子ども達の様子をいつでも見に来て下さい。
26日	金	英語教室 親子読書の日 	
30日	火	ちゃっぷる (ちゅうりっぷ、さくら組)	詳しくは後日お知らせ致します。
31日	水	思いやり絵本読み聞かせ (すみれ、たんぼぼ組) いちごっこルーム	

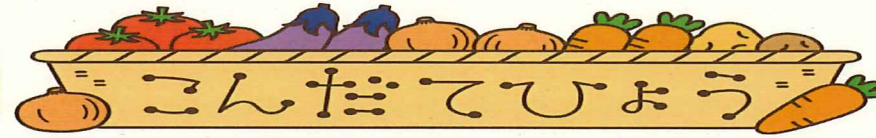
※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

★8月の主な予定

7日(水) 保育参加と懇談会(未満児)
未定 ぶどう狩り

7月

給食だより



令和元年7月1日 すえさみこども園

しっかり食べて夏バテを予防しよう!

暑い日は、たくさん汗をかきます。汗と一緒にビタミンが体の外に出て、ビタミンが不足すると食欲がなくなり、疲れやすくなります。また、暑い夜は、寝つきが悪くなるため生活が不規則になりがちです。毎日元気に過ごすために、夏の食生活を見直してみましょう。

夏バテしない食生活

STEP1

生活習慣を見直しましょう!

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。
また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか? 体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムを整えるには...

- ① 早寝・早起きに心がけましょう。
- ② 食事は規則的にしましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



未満児の朝のおやつ

昼食

全児の午後のおやつ

献立表だよ



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お茶 アニマルチーズ ポークシチュー トマトのバジルサラダ メロン 牛乳 氷室饅頭	お茶 せんべい 魚のかば焼き 梅ドレッシング和え 味噌汁 アイスクリーム	お楽しみ会 エビピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ほしのこ汁 天の川ゼリー	牛乳 オレンジ 江戸っ子煮 キャベツサラダ トマト ミルクココア せんべい	お茶 ウエハース 七夕そうめん かみかみサラダ バナナ いちごミルク さつま芋と栗のタルト	お茶 ポーロ ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース
8	9	10	11	12	13
お茶 せんべい ホイコーロー 蒸しシューマイ 大根スープ ジョア (いちご) クラッカー	お茶 ポーロ 豚肉と大豆の磯煮 小松菜のお浸し くだものゼリー (アップル) 牛乳 トマトお好み焼き	お茶 ふかし芋 鶏肉のマーマレード煮 じゃこトマトの甘酢あえ 味噌汁 レドミルク65 ブルーベリーパウンドケーキ	アシドミルク65 バナナ トマトカレー 糸きりわかめサラダ アニマルチーズ 牛乳 せんべい	お茶 せんべい 白味噌ポトフ 甘辛肉団子 きゅうりの南蛮 牛乳 ビスケット	お茶 ウエハース クロワッサン りんごジュース ホワイトミニ
15	16	17	18	19	20
海の日 	アシドミルク110 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁 アイスクリーム	低糖ヨーグルト ぎょうざ入りスープ ちくわサラダ トマト クラッカー	お茶 ポーロ 魚の南蛮漬け 塩もみ 味噌汁 牛乳 ビスケット	お茶 バナナ 酢豚 にら玉スープ チュルルン ミルクココア パームクーハン	お茶 ビスケット ロールパン 国産ぶどうゼリー 牛乳
22	23	24	25	26	27
牛乳 ぶどう かぼちゃのシチュー ポイルウインナー キャベツの即席つけ アシドミルク65 ゆでとうもろこし	お茶 ウエハース すき焼き煮 ドレッシングサラダ バナナ 牛乳 せんべい	ジョア (マスカット) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル トマト いちごミルク クラッカー	低糖ヨーグルト 魚のカレー揚げ 和風サラダ 味噌汁 牛乳 マカロニきなこ	お茶 バナナ パステウ (オリパラメニュー) ツナサラダ 豆腐スープ 牛乳 せんべい	お茶 ポーロ ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース
29	30	31	★都合により献立が変更になる時があります。 7月3日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。		
牛乳 オレンジ 茄子と鶏肉の南蛮漬け スパサラダ 白菜スープ ミルクココア クラッカー	アシドミルク65 せんべい ヒレカツ トマトのごま酢かけ 味噌汁 牛乳 ドーナツ	お茶 ポーロ チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ すいか 低糖ヨーグルト			

STEP2

バランスの良い食事とは...

- 毎食、主食+主菜+副菜をそろえましょう。
主食...ごはん、パン、麺類など
主菜...肉、魚、大豆・大豆製品、卵など
副菜...野菜、きのこ、海藻類など
- 毎日、牛乳・乳製品、果物をとりましょう。

STEP2 食事内容を見直しましょう!

暑い日が続くとうつ食欲が低下します。食欲がない時は『量より質』です。バランスの良い食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。
~各栄養素を多く含む食材~
たんぱく質...肉、魚、豆、卵など
ビタミンB1...豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など
ビタミンC...ピーマン、南瓜、いちも類、柑橘類など
カリウム...トマト、きゅうり、なす、スイカなど

STEP3

STEP3 こまめに水分補給しましょう!

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。
家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶が良いです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がります、食欲の低下につながります。
水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。

水分補給のタイミング

- 起床時 ○運動の前と後 ○食事やおやつ時 ○お風呂に入る前と後 ○寝る前

- ★欲しがる前に与えましょう
- ★たくさん汗をかく前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう



食育クイズ

夏バテに効果のあるお肉は?

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

A 正解は②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。

旬の食材

オクラ

切り口のきれいな星形とネバネバが特徴のオクラ。そのネバネバの元になっているのは、食物繊維であるペクチンとムチンという粘性の成分で、整腸作用

や消化、吸収を助ける働きがあります。ネバネバが苦手でおひたしなどでは食べづらい場合は、薄切りの肉で巻いたり、刻んでハンバーグに入れたりすると、食べやすくなります。

