



行事予定



7月の園だより

暑い日々の中、子ども達は園庭で泥んこ遊びやしゃぼん玉遊びを楽しんでいます。今年はサマーフェスティバルが中止となりましたが、夏祭りごっこを保育の中で楽しんでいきたいと思ひます。暑い日が続きますが、熱中症や感染症予防に努めてまいります。ご協力お願いいたします。



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。ダイナミックの久保先生が子ども達に運動の基礎を教えてくださいます。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。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保護者の方の見学はご遠慮下さい。

室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをしようずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



新しいお友達が入園しました。
7月の園児数は 78 人です。



☆令和 3 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したら、お早めにお声掛けをお願いします。

日	曜日	行事	備考
1日	水	内科検診	湊クリニックの先生が診察して下さいます。
2日	木	保健の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます
3日	金	英語教室 七夕短冊持ち帰り	お家でのお願いごとを書いて下さいね。
6日	月	短冊つけ (7日まで)	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。
7日	火	お楽しみ会 (七夕のつどい)	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。 七夕についてみんなでお話を聞きます。
8日	水	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。
9日	木	スポーツ塾開講式 (たんぼぼ、すみれ組)	子ども達のみで行います。
10日	金	英語教室	
13日	月	夏祭りごっこ	子ども達のみで行います。
15日	水	プール開き 年長児昼寝開始	たんぼぼ組のお昼寝が始まります。
16日	木	スポーツ塾	
17日	金	英語教室	
20日	月	終園式	
21日	火	夏の思い出作り (たんぼぼ組)	たんぼぼ組の行事です。詳細は後日お知らせ致します。
22日	水	親子読書の日	
28日	火	未満児身体測定	
29日	水	一般児身体測定	
30日	木	スポーツ塾	
31日	金	英語教室	

※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

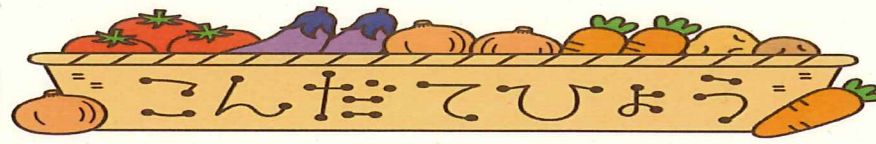
- 未定 家庭訪問 (さくら、すみれ、たんぼぼ組)
- 未定 ぶどう狩り



7月

給食だより

令和2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

STEP 1

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。



STEP 2

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。



食事内容を見直しましょう!

暑い日が続くと食欲が低下します。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、いちじく、柑橘類など
- カリウム...トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP 3

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
- 食事やおやつの時
- 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



献立表のよ

未満児の朝のおやつ

昼食

全児の午後のおやつ

月	火	水	木	金	土
		お茶 バナナ ひじき入り肉じゃが 梅ドレッシング和え アニマルチーズ 牛乳 氷室饅頭	ヨーグルト和え 豚肉と大根の煮物 キャベツサラダ トマト 牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 ウエハース 油淋鶏 塩もみ 味噌汁 牛乳 せんべい	お茶 ボーロ ロールパン アニマルチーズ りんごジュース
6	7	8	9	10	11
牛乳 せんべい 七夕そうめん ポイルウイナー キャベツのごま味噌和え 低糖ヨーグルト	お楽しみ会 大豆の炊き込みご飯 鶏の立田揚げ 香辛サラダ ほしのこ汁 天の川ゼリー	牛乳 ウエハース ホイコーロー 味噌汁 くだものゼリー (アップル) ジョア (いちご) クラッカー	牛乳 バナナ 酢豚 トマト にら玉スープ 牛乳 バームクーヘン	低糖ヨーグルト 魚の香り揚げ ツナサラダ 卵とわかめのスープ 牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ロールパン 野菜ジュース 国産いちごのムース
13	14	15	16	17	18
りんごジュース マーボー豆腐 むしシュウマイ ナムル 牛乳 大麦入り甘納豆おはぎ	牛乳 オレンジ 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁 牛乳 ウエハース	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 牛乳 ドーナッツ	お茶 ボーロ ビーフシチュー 切り干しサラダ ぶどう 牛乳 みたらし団子	牛乳 バナナのスティックケーキ 茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト コーンかきたまスープ ミルクココア クラッカー	お茶 ビスケット クロワッサン ホワイトミニ 野菜ジュース
20	21	22	23	24	25
お茶 アニマルチーズ 鶏肉のマーメレード煮 じゃことトマトの甘酢あえ 味噌汁 牛乳 メープルマフィン	お茶 バナナ モザンビークカレー (オリパ) 糸きりわかめ アニマルチーズ 牛乳 ゆでとうもろこし	ジョア (マスカット) 豚肉のしょうが焼き スパサラダ とうがんのスープ 牛乳 星形ポテト	海の日 	スポーツの日 	お茶 ボーロ ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース
27	28	29	30	31	
お茶 ビスケット 魚のかば焼き トマトとわかめのサラダ 味噌汁 アイスクリーム ウエハース	牛乳 オレンジ チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ トマト アシドミルク65 クラッカー	お茶 せんべい ヒレカツ トマトのごま酢かけ 味噌汁 牛乳 チーズタルト	お茶 ウエハース すき焼き煮 ほうれん草のツナ和え すいか 牛乳 せんべい	低糖ヨーグルト 魚のトマトソース煮 和風サラダ 味噌汁 牛乳 マカロニきなこ	

★都合により献立が変更になる場合があります。
7月7日はお楽しみ会です。白ご飯はつきません。

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。ネバネバが苦手な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。