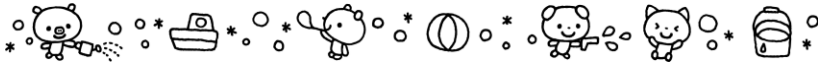




園だより

令和4年7月1日 下府中保育園



蒸し暑さが増すなか、風になびく七夕飾りや風鈴の音色が涼しくしてくれます。暑さを和らげる昔の人の工夫が、日本の夏の風景として、子どもたちの心にも刻まれていくことでしょう。帽子や日焼け対策やなどお日さまとの上手な付き合い方も心掛けていきましょう。

～ 保育目標 ～

- ・快適にすごせるよう夏の生活の仕方を理解する
- ・夏ならではの遊びを楽しみ開放感を味わう



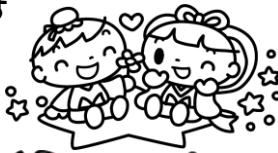
もうすぐ たなばた

たなばた飾りを作りながら「織姫と彦星は1年に一回しか会えないんだって。かわいそうだね」と同情していることもたち。織姫と彦星のお話は、星の世界を身近に感じさせてくれるようです。親子で夜空を見上げながら、織姫、彦星を探してみるのもいいですね。

★小田原市のお堀端通り、ナック1階にて子どもたちの「願い事」を書いた短冊が

7月1日(金)～7月10日(日)まで展示されます
お近くにお出かけの際はぜひご覧ください。

☆みんなの願い事が届きますように…☆

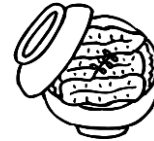


親子ふれあいリズム教室

6月30日(木)に「親子ふれあいリズム教室」が行われます。子どもたちも準備をしながらとても楽しみにしていますので当日はご協力宜しくお願い致します。



夏バテ予防食



暑い毎日でも、元気いっぱいの子も達。

暑さに負けず遊びまわる姿は頼もしい限りですが、夏バテしないか心配でもあります。

7月は「土用の丑の日」があります。ウナギはビタミンと亜鉛が豊富でとても栄養価が高い食品です。またヤマイモ、オクラ、モロヘイヤ、モスク、ワカメなどのネバネバ野菜の水溶性食物繊維で腸内環境をよくする働きをし、口当たりやのと越しよく食が進みます。ぜひご家庭でも取り入れてみてください！



熱中症のサインと症状

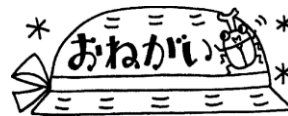
蒸し暑くなるころから気を付けたい熱中症。年齢が低いほど悪化しやすく、顔が赤くなる、ぼうっとしているなどの症状がある時はすぐに体を冷やし、水分補給をしましょう。症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症にならないよう配慮することがポイントです。

毎朝体温を測り、体調管理に気を付けながら暑さに負けないよう体力づくりをしていきましょう。

歯科検診を終えて

6月9日(木)に園医による歯科健診が行われました。
虫歯があった方は早めに治療しましょう。

お菓子の食べカスをそのままにしておくこと虫歯の原因にもなりますので、甘い飲み物やお菓子などを食べた後はお茶を飲んだり、口をゆすいだりしましょう。歯科医によっては治療せず、経過観察として様子を見ることもあるようですので主治医の判断に従ってください。



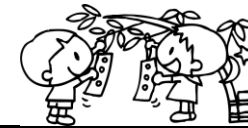
★傘や靴など持ち物に名前がない子が増えてきています。お友だちと間違えないためにも必ず名前を書いてください。名前が薄くなっていたり、消えてしまっている子など書き直してください。ご家庭で名前の確認をお願いします。



7月の予定			
日	曜	行事予定	備考
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	交通安全教室	ゆき、つきぐみのみ
6	水	市内容研究委員会	高橋保育士出張
7	木	七夕	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	絵画教室	
13	水	身体測定	
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	海の日(祝日)	
19	火	水遊び	別紙配布
20	水		
21	木		
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	避難訓練	
26	火	絵画教室	
27	水	音楽リズム教室	体操服着用
28	木	誕生会	
29	金		
30	土		
31	日		



令和4年 7月献立表



下府中保育園

月	火	水	木	金	土
4 カレーライス 切干大根のサラダ 枝豆 (牛乳・菓子) 427kcal 19.3g/16.5g/1.1g	5 魚の甘酢焼き 肉じゃが ゆかり和え (牛乳・菓子) 451kcal 20.2g/20.6g/1.2g	6 茄子とじゃが芋のミートソース たまごスープ チーズ (お茶・菓子) 323kcal 15.2g/11.4g/1.8g	7 あじフライ 七タサラダ かぼちゃの甘辛煮 (ゼリー・菓子) 391kcal 17.6g/13.5g/1.2g	8 コーンのかきあげ 大根の中華風サラダ 豆腐の味噌汁 (お茶・菓子) 332kcal 13.8g/11.6g/2.2g	9 肉じゃが スティックきゅうり チーズ 324kcal 12.8g/13.5g/1.1g
11 茹で豚の甘味噌からめ マカロニソテー おかか和え (牛乳・パン) 385kcal 18.3g/17g/1.9g	12 鮭の和風ムニエル 切干大根の煮物 きゅうりのポリポリ (牛乳・マヨコーントースト) 447kcal 19.3g/23.2g/2g	13 夏野菜カレー ごぼうサラダ チーズ (ヨーグルト・果物) 419kcal 14.2g/20g/2.2g	14 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ いんげんの甘味噌和え (お茶・菓子) 426kcal 18.3g/22.8g/1g	15 あじの蒲焼 ひじきのサラダ かぼちゃの甘辛煮 (牛乳・菓子) 316kcal 12g/12.2g/1.1g	16 しょうが焼き ポテトサラダ チーズ 356kcal 17.6g/17.7g/1.4g
18 海の日 	19 豚肉の甘酢炒め モロヘイヤのおひたし 炒めビーフン (お茶・焼きそば) 339kcal 13.6g/17.6g/1.5g	20 鮭フライ 野菜炒め おかか和え (ヨーグルト・菓子) 327kcal 15.1g/14.8g/1.1g	21 鶏肉のゆかり揚げ 春雨サラダ かぼちゃの甘辛煮 (牛乳・バナナケーキ) 458kcal 16.8g/19.1g/1.9g	22 メカジキの角煮 キャベツの昆布和え さつまいも甘煮 (牛乳・菓子) 361kcal 15.6g/14.3g/1.3g	23 すき焼き風 粉ふき芋 チーズ 388kcal 17.6g/17.7g/1.4g
25 鮭の塩焼き 豚汁 おかか和え (牛乳・パン) 358kcal 23.1g/15.3g/2g	26 親子煮 磯香和え 粉ふきいも (茹でとうもろこし) 303kcal 17.7g/12.7g/1.2g	27 大豆入りキーマカレー ツナサラダ チーズ (飲むヨーグルト・菓子) 425kcal 17.6g/20.9g/2.3g	28 お誕生会 	29 魚のみそマヨ焼き 大根のそぼろ煮 いんげんの梅和え (すいか) 308kcal 16.3g/12g/1.5g	30 豚肉の味噌焼き じゃが芋とツナの含め煮 パン缶 366Kcal 17g/17.7g/1.1

★今月の目標★ 食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品を言います。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。

★食品ロスはどこで発生しているの?★
食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭などさまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

★食品ロスを減らす工夫★
家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。

◎旬の食材 とうもろこし◎
とうもろこしは収穫後、時間と共に甘味と栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいと言われてます。

○やってみよう! とうもろこしの皮むき○
とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。こどもたちでも簡単に皮をむくことが出来るので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。
ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ () は午後のおやつです。

☆ (kcal) はエネルギー、(g) はタンパク質・脂質・食塩相当量の順に表示してあります。

☆栄養摂取量の基準が改正されましたので、それに準じて献立を作成してあります。