



6/3(土)は、お忙しい中ちび☆きら祭りに親子で参加して頂きありがとうございました。保護者会役員の皆さまにおかれましては、快くお手伝いして頂き感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、梅雨に入りじめじめと蒸し暑く汗ばむ日が多くなってきましたね。子どもたちは梅雨の晴れ間を利用して、園庭に飛び出して行く姿に私たちも元気を分けて貰っています。ヘルパンギーナ・熱中症・脱水症・嘔吐や下痢等々、様々なことに気を付けなければいけないこの時季。元気がない・食欲がない・やたらと甘えてくる・ちょっとしたことで涙してしまう等、お子さまの様子がいつもと違う場合には体調不良も考えられますので、無理して登園しないでゆっくり休ませてあげて下さい。また、解熱したから大丈夫！と登園してぶり返して長引く場合もあります。そして、お友だちに移してしまい迷惑をかけてしまうこともあります。子どもたちの笑顔・体調を守るために力を合わせて行きましょう。また、汗をかきやすいこの時季、わずかな時間外に出ただけでも汗をかきます。暑さに体力が奪われますので保育園では水分補給を心掛け、その日の気温に合わせて過ごして行きたいと考えています。



| | | |
|-----|-------|----|
| 18日 | 葉夏ちゃん | 6歳 |
| 21日 | 璃央くん | 6歳 |
| 22日 | 航太くん | 6歳 |
| 1日 | 泰生くん | 5歳 |
| 3日 | 怜ちゃん | 4歳 |
| 1日 | 莉々ちゃん | 3歳 |
| 14日 | 圭哉くん | 3歳 |
| 13日 | 楓人くん | 1歳 |

おめでとう
ございます！



ちび☆きら七夕会

ちび☆きらでは7/7(金)に七夕会を行います。

各クラスで七夕飾りの制作を行い、七夕会前日までは各教室に飾り、当日はきらきらルームに七夕飾りを飾ります。7/7(金)は、全クラス集合し、七夕の歌を歌い、織姫と彦星のお話を聞くなど、七夕にちなんだ活動を行います。天の川をイメージしたスペシャル給食も予定していますので、みんなで楽しめる日になると思います(^_-)☆

昔は、「裁縫がうまくなりたい」「楽器が弾けるようになりたい」といった芸事や習い事の上達を祈願したのが短冊の起源と言われています。ひまわり組以外のお子さんは6/30に短冊を持ち帰りますので、うまくなりたい事、できるようにしたい事は何かを一度お子さんとお話をし、それぞれの願いを短冊に書いて必ず7/3(月)に持たせて下さい。

また、七夕会終了後は各自の七夕飾りを持ち帰りますので作品を見てあげて下さい。



月に一度お弁当ありがとうございます！

改めまして、月に一度の「お弁当の日」には、お忙しい中ご協力ありがとうございます。子ども達がとっても楽しみにしているお弁当の日…それは、①食への関心を高める ② 食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを持つ そして、③家庭での食生活を保育園側が把握できるというねらいがあります。

給食を毎日楽しみにしている子どもも多いですが、それ以上に家族の方が愛情たっぷり注いで作ってくれたお弁当を楽しみにしている子が多く「早く食べたい」「明日もお弁当がいいな～」と、子どもたちにとって夢が詰まっているようです。それはそうです！子どもの好きなもの、デザートやゼリーがたくさん入っていますもん。入れてあげたい気持ち…とても分かりますが、家では滅多に食べようとしらない物でもみんなと一緒に頑張って食べるものです。

こっそり一口で食べられそうな量を入れてみてはどうでしょうか？食べて帰ってきたら大袈裟に褒めてあげれば家でも食べるようになるかもしれませんね…(^ -)-☆

さて、ここ最近、デザートのお自慢大会かな？と思うくらい以上児では、おかずではなくデザートのお自慢が始まります。中には、話に入れない子もいますので、常識の範囲内で過度にならないようご理解いただけると助かります。今一度お子さんと「デザートはひとつ」と約束してみてくださいね♪

どの子にとっても、月に一度のお弁当の日が楽しみになりますように…     

7月の行事予定

- 3日(月) 身体測定
- 4日(火) 個人表彰式
- 7日(金) 七夕会
- 17日(月) 海の日
- 20日(木) **お弁当の日**
- 21日(金) 職員会議 (18時閉園)
- 22日(土) ママさん会 (座談会)**
- 25日(火) 7月のお誕生会
- 27日(木) 避難訓練

※お布団&パジャマのお洗濯は毎週末となります。

☆今後の予告☆

- 8/11~15 お盆休み
- 9/1 祖父母参観日
- 10/7 親子運動会
- 11/11 清掃活動

☆祖父母参観・清掃活動のお知らせ等は後日ハグノートより送信致します。

お願い&お知らせ

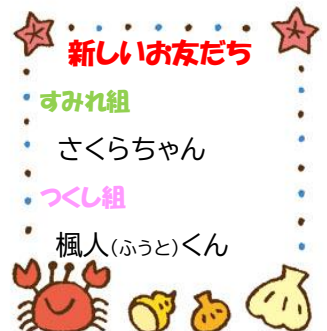
- ① 発熱・嘔吐等体調不良で緊急連絡をした場合は、早くお迎えに来てください。
- ② 靴やタオル等、おさがりを使っている子もいますが必ず記名を訂正して下さい。
- ③ 玄関の傘立てに何日も傘を忘れてしまう方がいらっしゃいます。2週間を目途に処分しますのでご理解下さい。
- ④ コロナ感染症が5類感染症に移行となって2カ月余りになりますので職員はマスクを外します。送迎時も玄関の中へお入り下さい♪
- ⑤ 個人の下着のストックがなかった場合には、園にある新しい下着を履いて帰ります。同じサイズで新品のものを返却して下さい。

備品のご協力をお願いします！

今月は**たんぽぽ組**です

- ①雑巾 2枚
- ②トイレトパー 3
- ③ティッシュ BOX 1

※記名不要です。





令和5年度 7月の献立



| 曜日 | 未満児 午前おやつ | 主食 | 副食 牛乳は以上児のみ（記入は省略） | 午後おやつ |
|------|---------------|--------|-------------------------------------|--------------|
| 3 月 | 牛乳 せんべい | ピビンバ | 玉ねぎとわかめの味噌汁 オニオンサラダ フライドポテト | 蒸しパン |
| 4 火 | 牛乳 卵ホ-ロ | ご飯 | えのきとねぎの味噌汁 納豆スパ きんぴらごぼう パナナ | ポップコーン |
| 5 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 野菜スープ 豚肉と人参の細切り炒め きゅうりのゆかり和え | チヂミ |
| 6 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | キャベツと揚げの味噌汁 白身魚の香り焼き カリフラワーのサラダ | ヨーグルト |
| 7 金 | 牛乳 パン | ご飯 | 七タそうめん 豆腐の変わり揚げ レンコンサラダ ゼリー | マカロニ きな粉 |
| 10 月 | 牛乳 せんべい | わかめご飯 | じゃがいもの味噌汁 焼きししゃも 野菜のナムル パナナ | 豆腐ドーナツ |
| 11 火 | 牛乳 ごまスティック | ご飯 | なすとねぎの味噌汁 タンドリーチキン マカロニサラダ | おにぎり |
| 12 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 青菜と揚げの味噌汁 白身魚のフリッター キャベツサラダ | パン |
| 13 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 | わかめとねぎのスープ 厚揚げと豚肉のみそ煮 オクラの梅和え | 焼きおにぎり |
| 14 金 | 牛乳 パン | ご飯 | 切干大根と人参の味噌汁 野菜のかき揚げ ブロccoliのおかか和え | ポップコーン |
| 18 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 中華風スープ マーボー豆腐 春雨サラダ パナナ | おにぎり |
| 19 水 | 牛乳 ビスケット | ご飯 | コンソメスープ ミートスパ 青菜の胡麻和え | 蒸しパン |
| 20 木 | 牛乳 せんべい | | お弁当の日 | クッキー |
| 21 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 豚汁 焼きそば フライドポテト | ポップコーン |
| 24 月 | 牛乳 パン | ご飯 | じゃがいもとわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ こんにゃくの味噌和え 蒸し野菜 | パン |
| 25 火 | 牛乳 せんべい | お誕生日会 | カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー | ヨーグルト |
| 26 水 | 牛乳 卵ホ-ロ | ご飯 | わかめスープ 鶏肉のレモン煮 野菜のトマト煮 | 五平餅 |
| 27 木 | 牛乳 せんべい | 炊き込みご飯 | 玉ねぎと揚げの味噌汁 鮭スパ もやしのナムル パナナ | マカロニ ソース味 |
| 28 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | 豆腐とわかめの味噌汁 肉団子のとろみ煮 キャベツサラダ | ポップコーン |
| 31 月 | 牛乳 パン | ご飯 | キャベツとコーンのスープ ポークビーンズ にんじんのツナ和え | ピザ |

食育だより

おすすめ!

食欲がないときのメニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁



7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス!

体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にイイ栄養素が
豊富に含まれて
いるよ!

※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。皆さんの気持ちに感謝でいっぱいですね



先月は、ヘルパンギーナや何度も繰り返す不明熱などの感染症で体調を崩すお子さんも多く見られました。突然の高熱などで心配された方もいたのではないのでしょうか？これからの季節は、水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。日頃から、早寝早起き・しっかり朝食・睡眠。規則正しい生活を心掛け、暑さに負けない丈夫な身体を作りましょう♪



飛んでけ！夏バテ

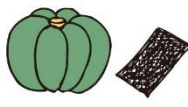
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

1 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

3 いつ飲む？

- A のどが潤いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



© 2017 株式会社 日本経済新聞社
> 記事は取材に基づき、正確性を保つていますが、責任は負いません。

手足口病に注意しましょう

症状



発熱することもある

てのひら、足の裏、
口の中、おしりに、
赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはために熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- 5 調理前や食事の前、トイレの後はせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意

