







セミの声にジリジリした暑さを感じ夏本番となりました。園庭では、プールや水遊びを楽しむ子どもたちの元気に遊ぶ姿があります。しっかり体を休め思い切り楽しめるよう体調管理に努めていきます。疲れが見られたり、食欲不振等お気づきの事がありましたら、園の方にお伝えください。



 危険なので登降園時に、自転車や車に兄弟を残したままにせず、一緒に園内にお入りください。感染症等理由がある場合は、事務室にお声がけください。

 9:00 までの登園をお願いしています。9:00 過ぎての登園になる場合は、必ず園にご連絡ください。

 薬や徴収袋は、お便りホルダーに挟まず職員に手渡しをお願いします。

 プール終了後も気候に応じてシャワーを行います。登園日には引き続きプール・水遊びへの記入を必ずお願いします。はいチーズノートへの記入は、9:00 までをお願いします。



2日(水) 体育指導
(にじ・そら・くじら)

10日(木) プール閉い

14日(月)～ 保育協力日

16日(水)

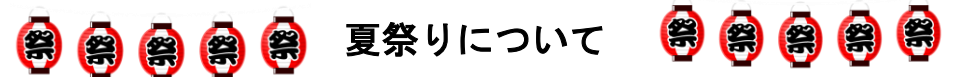
16日(水)～ 身体測定

18日(金)

18日(金) 避難訓練

23日(水) 誕生会

26日(土) 夏祭り ★



はいチーズ連絡にて、参加時間と詳細を送らせて頂きますので、ご確認ください。

当日は、入れ替え制の各部 35 分です。(最初の案内時間と変更しています)

お手持ちがありましたら、浴衣や甚平を着て来園頂き、お祭り気分を感じて頂ければと思います。

* 園内飲食禁止(水分補給可)、写真ビデオ等は可能ですが SNS への投稿はご遠慮ください。



夏バテ注意！！負けなために



- ① 沢山遊んだ後は、十分に体を休めしっかり睡眠を取りましょう
- ② 肉・魚・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べバランスの良い食事をして朝食は抜かずにしっかりと食べましょう
- ③ 清涼飲料水は、できるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう
- ④ 直射日光を避けるため、戸外では帽子をかぶりましょう

8月7日は「鼻の日」👃

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

★鼻かみは、ゆっくり片方ずつ！強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因となることもあります。



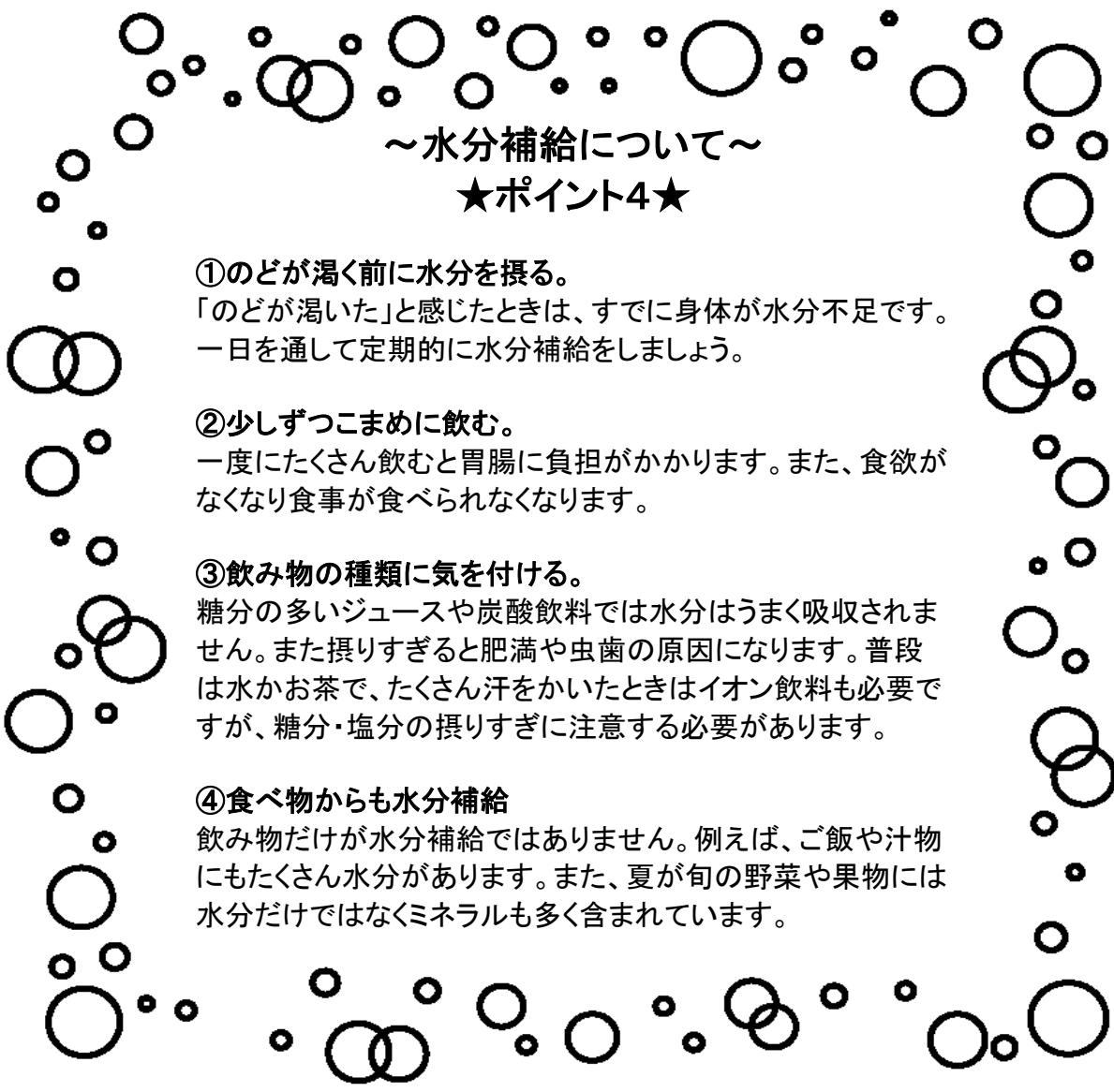
9月の行事予定 6日(水)体育指導(にじ・そら・くじら組)★ 12日(火)避難訓練 13日(水)～15日(金)身体測定 14日(木)交通安全教室(くじら組)
20日(水)英語教室(だいち・あめ・にじ・そら・くじら組) 27日(水)誕生会



8月給食だより

2023年7月31日
伊丹くじら保育園

夏本番です。熱中症に気を付けましょう。子どもは大人よりも多くの水分を必要とするので、水分はしっかり補給しましょう。睡眠、食事、適度な運動と、日頃からの生活リズムもより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり摂って、元気に過ごしましょう。



～水分補給について～ ★ポイント4★

- ①のどが渇く前に水分を摂る。
「のどが渇いた」と感じたときは、すでに身体が水分不足です。一日を通して定期的に水分補給をしましょう。
- ②少しずつこまめに飲む。
一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。また、食欲がなくなり食事が食べられなくなります。
- ③飲み物の種類に気を付ける。
糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂りすぎると肥満や虫歯の原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいたときはイオン飲料も必要ですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意する必要があります。
- ④食べ物からも水分補給
飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ご飯や汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけではなくミネラルも多く含まれています。

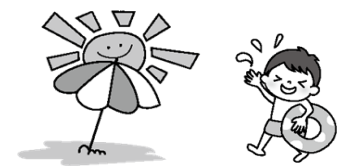
給食メニューの紹介 ～トマトツナスパゲティ～

【子ども4人分の材料】

| | |
|-------|------|
| スパゲティ | 160g |
| トマト | 50g |
| ツナ缶 | 120g |
| たまねぎ | 40g |
| ピーマン | 15g |
| ケチャップ | 50g |
| 食塩 | 1.6g |
| コンソメ | 1.6g |

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらツナ缶、トマト、ピーマンを加え炒める。
- ③ ②にケチャップ、食塩、コンソメを加え煮詰める。
- ④ スパゲティを表示通りにゆで、③の pastaソースと和える。



夏バテをしないために

①ビタミンB1を補給する

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。ビタミンB1を多く含む食品(豚肉・大豆・ほうれん草など)は、にんにく・ねぎ・玉ねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がいいです。

②疲労回復にはクエン酸

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう。

③新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまいますので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

④規則正しい生活をする

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れをため込まないように生活リズムを保ちましょう。

✿ 食育の日 北海道 ✿

コーンご飯・・・トウモロコシの生産量は北海道が1位で、40%以上を占めています。

ザンギ ...生姜とニンニクと醤油で鶏肉に下味をつけてから揚げる唐揚げのことを、北海道ではザンギと言います。



2023年 8月の予定献立表 (初期食)

| 日 | 曜 | 昼食 |
|----|---|---|
| 1 | 火 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト |
| 2 | 水 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト |
| 3 | 木 | おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト じゃがいもペースト キャベツペースト |
| 4 | 金 | おかゆペースト 野菜スープ 胡瓜ペースト じゃがいもペースト 玉ねぎペースト |
| 5 | 土 | おかゆペースト 野菜スープ トマトペースト 人参ペースト さつまいもペースト |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | おかゆペースト 野菜スープ さつまいもペースト キャベツペースト 胡瓜ペースト |
| 8 | 火 | おかゆペースト 野菜スープ テンゲン菜ペースト 人参ペースト トマトペースト |
| 9 | 水 | おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト じゃがいもペースト |
| 10 | 木 | おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト |
| 11 | 金 | 山の日 |
| 12 | 土 | おかゆペースト 野菜スープ トマトペースト じゃがいもペースト 胡瓜ペースト |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト キャベツペースト |
| 15 | 火 | おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 胡瓜ペースト 人参ペースト |
| 16 | 水 | おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト 人参ペースト |
| 17 | 木 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト じゃがいもペースト ほうれん草ペースト |
| 18 | 金 | おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト じゃがいもペースト |
| 19 | 土 | おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト |
| 20 | 日 | |
| 21 | 月 | おかゆペースト 野菜スープ さつまいもペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト |
| 22 | 火 | おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 小松菜ペースト 人参ペースト |
| 23 | 水 | おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト |
| 24 | 木 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 胡瓜ペースト さつまいもペースト |
| 25 | 金 | おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト |
| 26 | 土 | おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト トマトペースト 胡瓜ペースト |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 小松菜ペースト 人参ペースト |
| 29 | 火 | おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト じゃがいもペースト |
| 30 | 水 | おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 胡瓜ペースト 人参ペースト |
| 31 | 木 | おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 胡瓜ペースト |

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

2023年 8月の予定献立表 (中期食)

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ |
|----|---|-------------------------------|----------------------------|
| 1 | 火 | おかゆ 大根のすまし汁 鶏肉の彩り煮 | おかゆ 玉ねぎスープ 白身魚のトマト煮 |
| 2 | 水 | 混ぜ粥 ジャガイモのスープ 鶏肉と大豆の煮物 | おかゆ すまし汁 豆腐のうま煮 |
| 3 | 木 | おかゆ すまし汁 鮭の野菜煮 | おかゆ 小松菜スープ 鶏肉のうま煮 |
| 4 | 金 | おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉とキャベツの煮物 | おかゆ すまし汁 しらすの煮物 |
| 5 | 土 | おかゆ ジャガイモのすまし汁 豆腐のそぼろ煮 | おかゆ 野菜スープ 鶏肉とキャベツのだし煮 |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉の野菜煮 | おかゆ すまし汁 白身魚とチンゲン菜のうま煮 |
| 8 | 火 | おかゆ 豆腐のすまし汁 鶏肉と小松菜のとろとろ煮 | おかゆ 野菜スープ しらすと白菜のうま煮 |
| 9 | 水 | トマト粥 豆乳スープ 鶏肉とジャガイモの煮物 | おかゆ すまし汁 豆腐と野菜のだし煮 |
| 10 | 木 | おかゆ すまし汁 鶏じゃが | パン粥 野菜スープ 白身魚のトマト煮 |
| 11 | 金 | 山の日 | |
| 12 | 土 | おかゆ 豆腐のすまし汁 鶏肉となすの煮物 パナナ | おかゆ なすのスープ しらすと野菜のうま煮 |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | 鶏そぼろ粥 豆腐のすまし汁 かぼちゃの煮物 | おかゆ 野菜スープ しらすの彩り煮 |
| 15 | 火 | おかゆ 野菜スープ 白身魚とジャガイモの煮物 | おかゆ すまし汁 鶏肉と白菜のだし煮 |
| 16 | 水 | おかゆ 小松菜スープ 鶏肉と大豆の煮物 | おかゆ すまし汁 白身魚のだし煮 |
| 17 | 木 | おかゆ 大根のすまし汁 白身魚とキャベツのだし煮 オレンジ | おかゆ 野菜スープ 鶏肉と大根の煮物 |
| 18 | 金 | パン粥 キャベツのスープ 鶏肉と芋のトマト煮込み | おかゆ 玉ねぎのすまし汁 白身魚と野菜の煮物 |
| 19 | 土 | おかゆ さつまいものすまし汁 鶏肉と野菜の煮物 りんご | おかゆ キャベツのスープ しらすとさつまいもの含め煮 |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | 混ぜ粥 豆腐のスープ ほうれん草とキャベツの煮物 | おかゆ すまし汁 しらすの彩り煮 |
| 22 | 火 | おかゆ すまし汁 白身魚の煮物 オレンジ | おかゆ キャベツスープ 鶏肉と芋のうま煮 |
| 23 | 水 | パン粥 野菜スープ 鶏肉のうま煮 | おかゆ すまし汁 白身魚と野菜の煮物 |
| 24 | 木 | おかゆ すまし汁 肉豆腐 | おかゆ ジャガイモスープ しらすと白菜の含め煮 |
| 25 | 金 | おかゆ 白菜スープ 鶏肉の煮物 | おかゆ すまし汁 白身魚と大根の煮物 |
| 26 | 土 | おかゆ すまし汁 鶏肉の彩り煮 | おかゆ 小松菜スープ 豆腐と野菜のうま煮 |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | おかゆ 白菜のすまし汁 白身魚と大根の煮物 | おかゆ ほうれん草のスープ 鶏肉のうま煮 |
| 29 | 火 | おかゆ ほうれん草のスープ 鶏肉と人参のだし煮 | パン粥 玉ねぎスープ しらすとほうれん草のトマト煮 |
| 30 | 水 | 肉うどん さつまいもの煮物 パナナ | おかゆ トマトスープ 白身魚のうま煮 |
| 31 | 木 | おかゆ 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 | おかゆ すまし汁 しらすと大根のだし煮 |

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2023年 8月の予定献立表 (後期食)

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ |
|----|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | 火 | 軟飯 わかめの味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ マカロニサラダ | 軟飯 鶏がらスープ 白身魚のトマト煮 |
| 2 | 水 | 混ぜ軟飯 じゃがいものスープ 豚そぼろと大豆の煮物 キャベツのサラダ | 軟飯 中華スープ 豆腐のうま煮 |
| 3 | 木 | 軟飯 里芋のすまし汁 鮭の塩焼き ひじきサラダ | 軟飯 小松菜スープ 鶏肉の和風煮 |
| 4 | 金 | 軟飯 玉ねぎスープ 鶏肉とキャベツの中華風煮物 きゅうりとコーンの和え物 | 軟飯 すまし汁 しらすの煮物 |
| 5 | 土 | 軟飯 じゃがいもの味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 | 軟飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツのだし煮 |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | 軟飯 オクラのスープ 鶏肉の中華風煮物 トマトのサラダ | 軟飯 すまし汁 白身魚とチンゲン菜のうま煮 |
| 8 | 火 | コーン軟飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の竜田風 小松菜サラダ | 軟飯 小松菜スープ しらすと白菜のうま煮 |
| 9 | 水 | トマトツナスパゲティー コーンスープ ポテトサラダ | 軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの含め煮 |
| 10 | 木 | 軟飯 味噌汁 鶏じゃが ほうれん草の納豆和え | 食パン コンソメスープ 白身魚のトマト煮 |
| 11 | 金 | 山の日 | |
| 12 | 土 | 軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉となすの味噌煮 バナナ | 軟飯 味噌汁 しらすと野菜のうま煮 |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | 鶏そぼろ軟飯 味噌汁 かぼちゃのサラダ | 軟飯 野菜スープ しらすの彩り煮 |
| 15 | 火 | 軟飯 すまし汁 白身魚の照り焼き もやしと人参の和え物 | 軟飯 味噌汁 鶏肉と白菜のだし煮 |
| 16 | 水 | 軟飯 鶏がらスープ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ | 軟飯 すまし汁 白身魚のだし煮 |
| 17 | 木 | 軟飯 大根の味噌汁 白身魚の照り焼き ひじきのサラダ オレンジ | 軟飯 野菜スープ 鶏肉と大根のうま煮 |
| 18 | 金 | 食パン キャベツのスープ 鶏肉と芋のトマト煮込み ピーマンのツナ和え | 軟飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚と野菜の煮物 |
| 19 | 土 | 軟飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 りんご | 軟飯 キャベツのスープ しらすとさつまいもの含め煮 |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | 中華風軟飯 中華風豆腐のスープ ほうれん草のナムル風 | 軟飯 すまし汁 しらすの彩り煮 |
| 22 | 火 | 軟飯 なめこの味噌汁 白身魚のムニエル ポテトサラダ オレンジ | 軟飯 すまし汁 鶏肉と芋のうま煮 |
| 23 | 水 | 食パン 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ | 軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 |
| 24 | 木 | 軟飯 味噌汁 肉豆腐 トマトとツナの和え物 | 軟飯 コンソメスープ しらすと白菜の含め煮 |
| 25 | 金 | 軟飯 春雨スープ 鶏肉の竜田風 大豆サラダ | 軟飯 すまし汁 白身魚と白菜の煮物 |
| 26 | 土 | 軟飯 すまし汁 鶏肉の彩り煮 もやしの和え物 | 軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のうま煮 |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | 軟飯 味噌汁 白身魚と大根の煮物 千草和え | 軟飯 ほうれん草のスープ 鶏肉の洋風煮 |
| 29 | 火 | 軟飯 ほうれん草のスープ 鶏肉の照り焼き 人参サラダ | 食パン 鶏がらスープ しらすとほうれん草のトマト煮 |
| 30 | 水 | 肉うどん さつまいものひじきの煮物 バナナ | 軟飯 トマトスープ 白身魚のうま煮 |
| 31 | 木 | 軟飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりと人参のサラダ | 軟飯 すまし汁 しらすと大根のだし煮 |

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。