# 7月のえんだより

なかすじようじえん

暑い夏が近づいてきました。水遊びの準備をお世話になり、子ども達はシャボン玉をしたり、水遊び、泥んこ遊びを楽しんでいます。始まったばかりで存分に…とは行きませんが、徐々に心を解放して楽しんでくれることと思います。また、洗濯をお世話になりますがよろしくお願いします。

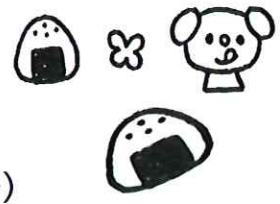
楽しいことも多いですが、暑さと疲れで体調を崩しやすい時期にもなります。生活のリズムを崩さず、食事、睡眠、適度な水分補給に気を配り、夏バテせず、元気に夏を乗り切れるよう心掛けていきたいものですね。

## 行事予定

3日（金）絵本貸し出し
7日（火）七夕まつり
9日（木）おにぎり弁当
１５日（水）避難訓練
１７日（金）懇談会 13:15～
５歳児健診説明会 14:45～（4歳児保護者）
絵本貸し出し
２１日（火）プール開始
２３日（木） 誕生会
２４日（金） 集金日

## ８月の主な予定

6日（木）保育まつり
おにぎり弁当
１２日（水）～１４日（金）
希望登園（延長 17:00 まで）



入園おめでとう
ひよこ組・ぱんだ組
お友達が増えました。
よろしくね！

7月～9月の夏季の間
副食入り弁当の日を
おにぎり弁当の日と
します。
別紙をご覧ください。

*保育まつりりでは、*
*５歳児が中心となって…*
*お店屋さんになり色々なコーナー遊びや店番をし、*
*異年齢児と一緒に楽しみます。園の中も少しずつ*
*お祭りの雰囲気になっていきますよ。*
*保護者会役員さんの有志の方にもご協力頂き*
*一緒に盛り上げて頂きます。*

## こんなものも、つくってるよ～

5歳児が、園庭でお米を育てています。
モミを水につけ発芽。それを土に埋めて水をやり、
稲の苗に生長！日々成長していく苗とにらめっこ中。
お米のコンテナの中に、おたまじゃくしを逃がしました。
水の中に湧く虫を食べてくれるとか…。

つぶやき

### ♪おたまじゃくしに　あしがでて～♪……Qカエルのこどもはだぁれ？

しっぽのついているカエルを見て…「あっ！カエルの赤ちゃんや」
足のついているおたまじゃくしを見て…「カエルの赤ちゃんはこれ！おたまじゃくしやで」
「ほな、こどもかぁ…！？」　姿、形を変えるカエルの成長。稲と共におたまじゃくしの観察も楽しんでいます。

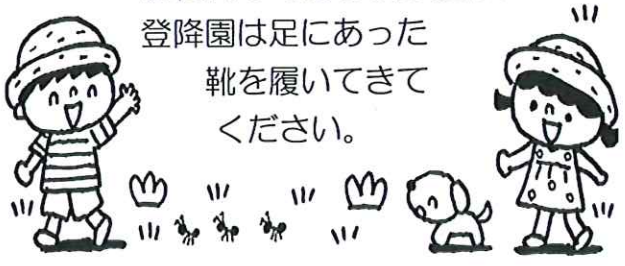
そしてもう一つ…園にある梅の木の実を使って、**梅干**も作っています。
秋に新米と梅干でおにぎりを作ることを目標にお世話をしています。
どんなおにぎりができるかな？…今から楽しみです。

## おいしかった　カレークッキング

収穫した野菜でカレーを作り、みんなで美味しく頂きました。大なべが、あっという間に空っぽに。自分達で作ったカレーは格別でした。野菜を育てたり、調理する手間などを知り、体験することで、食への興味や関心につながるといいですね。ぜひ、ご家庭でもできるお手伝いをさせてあげてくださいね。未来のシェフがいるかもしれませんよ。

七夕に向け飾りつくりをしています。
それぞれの年齢で工夫している様子が
見られ、年齢らしさが感じられたり、
色とりどりのかわいい飾りが仕上がって
きています。3日（金）夕方～7日（火）
朝まで、乳児組は保育室前に、幼児組は
玄関や遊戯室前に飾ります。
どうぞ、ご覧ください。

『くつ』を
履いてきていますか？
履きやすさもあり、
スリッパやクロックスで
登園しているお友達の姿を
見かけます。入園のしおりでも
お伝えしております通り、
登降園は足にあった
靴を履いてきて
ください。



# 7月のこんだてひょう

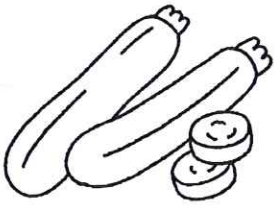
中筋幼児園

| 日（曜日） | おやつ 乳児 | きゅうしょく | ざいりょう き | ざいりょう あか | ざいりょう みどり | おやつ 乳児・幼児 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（水） | ビスケット | とりのねぎなんばん<br>みそしる　グリーンサラダ | 片栗粉 | みそ　ハム | | かぼちゃパイ |
| 2（木） | | ひやしうどん<br>ポークビーンズ　ふりかけ | めん | 大豆 | | コーンフレーククッキー |
| 3（金） | かんぱん | ぎせいどうふ<br>わかめスープ　すのもの | 片栗粉 | | | おかし |
| 4（土） | | きぼうとうえん | | | | |
| 6（月） | クラッカー | あじのこうみやき<br>ワンタンスープ　なすのあまみそがけ | | 魚 | | |
| 7（火） | せんべい | たなばたそうめん<br>ひじきに | | ごぼう　にんじん | | じゃがいも |
| 8（水） | パイ | とうふのちゅうかに<br>じゃこサラダ | 片栗粉 | | | |
| 9（木） | | おにぎりべんとう | | | | |
| 10（金） | ボーロ | とげとげハンバーグ<br>さんぺいじる　もやしサラダ | パン粉 | | | おかし |
| 11（土） | | きぼうとうえん | | | | |
| 13（月） | せんべい | れいめん<br>きりぼしに　あじつけのり | めん | ハム　にんじん | | |
| 14（火） | フルーチェ | しろみざかなのパンコやき<br>ぶたじる　スターサラダ | 強力粉　パン粉 | みそ | | おはぎ |
| 15（水） | クラッカー | なつやさいカレー　ふくしんづけ<br>ひじききんぴら | | | | |
| 16（木） | ビスケット | とうふのやさいそぼろに<br>ポテトサラダ | 片栗粉 | ハム | | |
| 17（金） | かんぱん | ポパイグラタン<br>やさいスープ | 強力粉　パン粉 | スキムミルク | | おかし |
| 18（土） | | きぼうとうえん | | | | |
| 21（火） | | いわしのかばやき<br>ほしのこじる　きつねあえ | 片栗粉 | にんじん | | おやつフルーツクッキー |
| 22（水） | パイ | やきそば<br>かぼちゃスープ | めん | | | おかし |
| 23（木） | クラッカー | さけバラずし<br>とりのオレンジソース　ナムル<br>トマト　ミニゼリー | 片栗粉 | ハム | | |
| 24（金） | せんべい | じゃがいものそぼろに<br>マカロニサラダ | | ハム | | おかし |
| 25（土） | | きぼうとうえん | | | | |
| 27（月） | ボーロ | ささみカツ<br>すましじる　ゆかりあえ | 強力粉　パン粉 | | | おかし |
| 28（火） | | すぶた<br>きんぴらごぼう | 片栗粉 | にんじん | | ほうれんそうあめ |
| 29（水） | かんぱん | さばのうめぼしに<br>とうがんスープ　こんぶあえ | | | | |
| 30（木） | せんべい | ひやむぎ<br>ごもくだいず | めん | 大豆　にんじん | | じゃがいも |
| 31（金） | | オクラいりマーボーどうふ<br>はるさめサラダ | 片栗粉 | みそ | | おかし |

✡印の日は白ごはんはいりません。

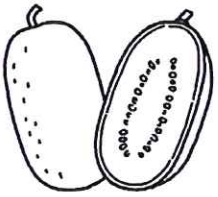
## 旬の食材　ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。



## 旬の食材　冬瓜（とうがん）

「冬」と書きますが、夏が旬の野菜。ほとんどが水分のため、暑い夏に体を冷やしてくれます。冬瓜に含まれるビタミンCは風邪を予防し、カリウムは余分な塩分を排出してむくみを防ぐといわれています。煮物やスープにするとやわらかくなり、子どもでも食べやすい野菜です。



## 旬の食材

### うなぎ

今年は7月26日が土用の丑の日です。うなぎにはビタミンAや骨・歯を丈夫にするビタミンDもたっぷり含まれています。栄養満点のうなぎを食べて、元気に夏を過ごしましょう。

## 子どもと一緒に　食べものクイズ

**Q** 七夕の日に食べるめんは？

①うどん　②そば　③そうめん

**A** 答えは③。細く長い形に、健康や長寿の願いを込めて七夕に食べます。食欲がないときにさっぱり食べられるため、夏バテ予防にもぴったりです。

## 豆腐の野菜そぼろ煮（子ども４人分）

材　料　木綿豆腐 300g 豚ミンチ 60g 小松菜 80g 玉ねぎ 100g 人参 50g
濃口しょうゆ 16cc 酒 9cc 砂糖 6g 片栗粉 塩少々 生姜 だし汁

作り方　①豆腐を角切りにする
②玉ねぎをみじん切り、小松菜を1cm、人参を2cmの千切りにする
③油でおろし生姜、ミンチ、玉ねぎ、人参を炒める
④③に小松菜を加えてさらに炒め、だし汁、調味料を加える
⑤最期に豆腐を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

豆腐を小さめに切ると、あんと馴染みやすくなります。

# おにぎり弁当 について

中筋幼児園

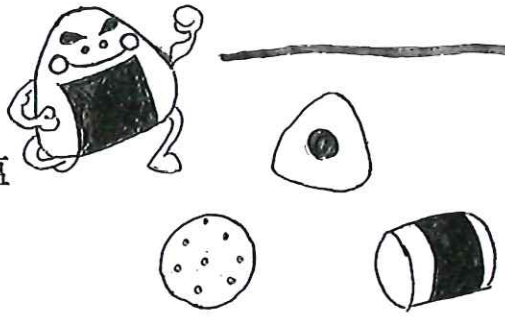
R8年6月30日

気温も湿度も高くなるこの時期は、食べ物にカビが生えたり腐りやすくなったりします。「冷蔵庫に入れておけば安心。」は禁物！今まで以上に十分な配慮を要する季節です。

7月から9月までの3ヶ月間、副食入り弁当の日を『おにぎり弁当の日』とし、おかずなど傷みやすい物は入れず、おにぎりのみ入れてください。

おいしく安全なおにぎりを準備していただく為にも、以下のことに気をつけて下さい。

**ごはんの中に入れたり、混ぜて良いもの**



梅干し・昆布・ふりかけ・ゆかり・ごま塩

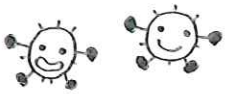
**ごはんに巻いて良い物**

のり・とろろ昆布

**＊乾燥したものは混ぜ込んで味付けにしても安全です。**

**＊ごはんの中に入れるものはシンプルに。**

**こんなおにぎりは×**



チャーハン・ケチャップごはん・まぜごはん

卵シートで巻いたもの

**＊おかず・デザート・漬物も入れないで下さい。**

手水は付けずに、ラップで握って作る！！（手の中の見えない雑菌が付いてしまいます。）弁当箱は、おにぎりが冷めてから蓋をしましょう。

以上のことに気をつけて、『おいしく・安全・愛情たっぷり❤』のおにぎり弁当を作ってあげて下さい。

7月9日（木）は、おにぎりべんとうの日です！