



園だより



R6. 7. 31



青組のお楽しみ会では 盛り沢山の 内容を
はじける 笑顔で 楽しむ 子ども達の姿が見られ、とても
嬉しかったです。お楽しみ会で 遊んだ ダンボール迷路の 楽しさを
その後、他のクラスにも おすそ分け!! 各クラス 大いに 盛り上がり、
青組のお兄さん・お姉さんは 大満足のようでした。

梅雨が明け、次は 水遊び! と 楽しみにしていましたが、すっきり
しない 天気が 続き、思い通りに 楽しむ ことが できず、子ども達は うず
うず…。これから やっと 本格的に いろいろな 水遊びを 楽しんで
いけそうです。子ども達が 大好きな 水遊び、プール遊びは 心地良い
全身運動を 促します。楽しさや 開放感を 味わいながら 健やかな
身体の 基礎を 培っています。ダイナミックに 夏の遊びを 満喫し
心も身体も より たくましく 成長することでしょう。



行事予定



- 1日 合同集会
- 8・9日 身体測定
- 13~17日 希望保育
(お弁当)
- 21日 絵本読み聞かせ
- 23日 誕生会
- 27・28日 集金日
土曜日
お弁当の日

お願い

変更事項がありましたら
なるべく早く お知らせ下さい。
提出書類・提出期限が
あります。

熱中症・夏バテ対策

体に 堪える 暑さが 続いていますね。園庭では、
日陰で遊び、室内は 冷房で 適切な 温度を
保ち、水分補給を こまめに しながら 元気に過ご
せるように しています。ご家庭では バランスの
とれた 食事や 十分な 睡眠もとって 免疫力を
高めましょう。いつもと 違う 様子が見られる
時は 無理せず 過ごせるように しましょう。



おねがい

学校関係が 夏休み
の間は ご家庭の都合
に合わせ 欠席されて
結構です。ご家族
での時間を大切に
されて下さい。
※欠席連絡は 9時
まで お願いします。

きをつけよう

開放的になる夏!!
楽しい イベントが
盛り沢山ですね。
お子さんから 目を
離さないよう 十分
気をつけ 様々な
事故から お子さんを
守りましょう。





日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
1	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	豆腐の照りマヨハンバーグ キャベツとピーマンのごま和え みそスープ ゼリー	牛乳 餃子の皮せんべい
2	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	魚の香味揚げ 春雨中華炒め 小松菜のポン酢ナムル オレンジ	麦茶 フライドポテト
3	土			お弁当の日	
5	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	マーボー茄子丼 夏野菜のごま酢和え パイン缶	牛乳 枝豆
6	火	麦茶 ちくわ	ご飯	タンドリーフィッシュ スパゲティサラダ かぼちゃとズッキーニのスープ ヨーグルト	牛乳 マシュマロクリスピー
7	水	豆乳飲料 バナナ	パン	焼きそばパン サンラータンスープ 牛乳 オレンジ	麦茶 鶏ごぼうご飯
8	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	じゃが芋のトマト煮 レタスのサラダ ゼリー	麦茶 豆腐ケーキ
9	金	牛乳 フライドポテト	ご飯	鶏の梅照り焼き じゃこピーマン ほうれん草とかにかまサラダ パイン缶	麦茶 アイスクリーム
10	土			お弁当の日	
12	月			振替休日(休園日)	
13~17日 お弁当の日					
19	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	魚の香味揚げ 春雨中華炒め 小松菜のポン酢ナムル オレンジ	牛乳 枝豆
20	火	麦茶 せんべい	ご飯	とんづけ丼 豆腐の吸い物 ヨーグルト	牛乳 クリームチーズサンド
21	水	豆乳飲料 バナナ	麺	冷やし中華 揚げ餃子 ゼリー	牛乳 ミルク蒸しパン
22	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	豆腐の照りマヨハンバーグ キャベツとピーマンのごま和え みそスープ パイン缶	麦茶 鮭と小松菜のおぎにり
23	金	麦茶 ちくわ	ご飯	カニさんランチ(ささみチーズカツ きゅうりと枝豆のサラダ コーンスープ 梨)	牛乳 バースデーケーキ
24	土			お弁当の日	
26	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	マーボー茄子丼 夏野菜のごま酢和え オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン
27	火	麦茶 ソーセージ	ご飯	タンドリーフィッシュ スパゲティサラダ かぼちゃとズッキーニのスープ ヨーグルト	麦茶 かりんとう
28	水	豆乳飲料 バナナ	パン	焼きそばパン サンラータンスープ 牛乳 パイン缶	麦茶 塩昆布にぎり
29	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	じゃが芋のトマト煮 レタスのサラダ ゼリー	牛乳 りんごジャムケーキ
30	金	牛乳 フライドポテト	ご飯	鶏の梅照り焼き じゃこピーマン ほうれん草とかにかまサラダ オレンジ	麦茶 アイスクリーム
31	土			お弁当の日	

※仕入、材料等の事情により内容が変更になることもあります。



こまめに水分補給をしましょう

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。体温が上がると汗と共に体に必要なミネラル(塩分)も出てしまいます。園では夏の間、熱中症対策として麦茶に0.1%程度(1ℓに1g)の天然塩を加えています。

水分補給のポイント

- ★喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
喉が渇いたと感じる時は、すでに水分が不足しています。
- ★一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかるので、少しずつこまめに飲みましょう。
- ★清涼飲料水の飲みすぎに注意。
甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると肥満や虫歯などの原因になります。



夏バテ予防の食事

○栄養バランスの良い食事

食欲がないときは、「量より質」を考えて摂る。
たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳など)
ビタミンC(野菜・果物など)
ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐・ごまなど)
ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜など)

○疲労回復にはクエン酸

クエン酸(レモン・オレンジ・梅干し・酢など)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

○香味野菜や香辛料を利用

食欲がないときは、しょうが・にんにく・梅干し・大葉・ねぎなどの香りの強い食材を取り入れてみると食欲が増します。また、カレー粉やこしょうなどの香辛料は唾液や胃液の分泌を促進し、食欲を増進する働きがあります。

8月の郷土料理給食は、神奈川県です。

とんづけは、豚肉を甘めの味噌ダレに漬けたもので、厚木市の名物料理です。給食では井にアレンジして提供します。