

2022年 7月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	金		16	土	
2	土	01歳 親子で遊ぼう会	17	日	
3	日		18	月	海の日
4	月		19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	
7	木	七夕 誕生会	22	金	
8	金		23	土	
9	土	同園会	24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火		27	水	
13	水	移動水族館	28	木	サーキット開放
14	木	お話会	29	金	
15	金		30	土	
			31	日	

<お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます
 - ・9日（土）の同園会は、卒園児が来る行事です。
- 可能なかぎりの家庭保育のご協力をお願いいたします。



看護師 宮川 綾子

ジメジメとした梅雨空を吹き飛ばすように、朝から園内には元気な声が溢れ、各々で興味のある遊びを見つけて、お友達を誘い合って遊ぶ姿が見られます。

虫探しから餌となる葉っぱを見つけ、お世話を始めるお兄さん達の姿に触発され、乳児も真似をする姿が見られています。

コロナウィルスによる制限も少しずつ解除の方向性になりつつありますが、まだまだ予断を許さない状況です。それに加えて、熱中症や胃腸炎のリスクもあがってきます。生活リズムを整え乗り切りたいですね。



プールOK？ チェックリスト

子ども達が心待ちにしているプール。

元気に楽しく遊ぶために、毎朝の体調チェックをお願いします。

① 熱は何度ですか？

平熱は子どもによって異なります。普段の平熱を考慮して無理せずに判断しましょう。

② 食欲はありますか？

下痢の場合は、その子にとってのいつもの排便があったかを確認して下さい。

嘔吐の場合は、普段の食事が通常通り食べる事ができる状態が判断基準となります。

③ 前日、良く眠れましたか？

④ 目ヤニや充血はありませんか？

起床時以外でも目ヤニや充血が見られるようであれば、結膜炎の危険性もあります。

結膜炎の場合、プール遊びはできません。

⑤ 皮膚に異常はありませんか？

水いぼはラッシュガードで覆っていただければ入水が可能であると園医より説明されております。但し、トビヒの様にジクジクした傷は、感染拡大の懸念からプールはお休みいただきます。





【三色食品群】

先月子ども達にお話してから1ヶ月。
 「あかのたべものすきだからムキムキになる！」
 「きいろのたべたらはやくはしれるよ」
 「みどりのところをたべてかわいくなるんだ～」
 と、興味をもってボードを見てくれる子ども達



いつものように周りにいる子ども達と三食ボードに食品を貼っていると…

「なんでじゃがいもはやさいなのにきいろなの？」との声が^ ^
 前回のお話しでは、『三色の役割、食べないとどうなってしまうか、苦手な物があったら同じグループの食べ物をしっかり食べよう』という事を伝えただけだったので、毎日見る中で疑問がわいてきた様子♪
 さくら組に『どんなものがそれぞれのグループになるのか』をお話ししました。



それぞれの写真を見せながら、「これはどこのグループだと思う？」
 毎日貼っていたからか、すんなり解答。残るは「じゃがいも」「さつまいも」
 ここでクイズ「じゃがいもとさつまいもにあってにんじんにないものなーんだ?ヒントは、名前を呼ぶと分かるかも！」すると、ひらめいたように…
 「も！が付いている。も！！」その惜しさに笑ってしまいました。
 無事に『いも』に気付く事が出来たあと、グループに分かれ子ども達にも食材を分けてもらったところ大正解◎

味覚が鋭く、いろいろな思い出を積み重ねている時期なので「苦手な食べ物」が出てきてしまうのは仕方ないこと。ただ、それで終わりではなく『食べ物にはそれぞれ大事な力がある』ことを知り、選択したり、食べるきっかけになればいいなと思います。

この活動を通して「食」に少しでも興味を持つてくれたら嬉しいです。



【 土用の丑の日 】



*土用の丑の日ってなんだろう

土用：四立（立春、立夏、立秋、立冬）の前の約18日の期間のことです。

丑の日：十二支の丑のことです。この十二支は、「今年の干支」というように、年を数えるときに使われるだけではなく、方角や、月、そして日にちを数えるのにも使われるのです。つまり、約18日間の「土用」の期間のうち、12周期で割り当てられている十二支が「丑」の日が、「土用の丑の日」なのです。

2022年の土用の丑の日は、

1/24(月)、4/18(月)、4/30(日)、7/23(土)、8/4(木)、10/27(木)です。

*どうしてウナギを食べるの？



江戸時代に、夏場にウナギが売れないで困っているウナギ屋に平賀源内が「本日丑の日という張り紙を店に貼る」というアドバイスをしたことが始まりだといわれているのが有名な説です。当時、「丑の日にちなんで、”う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうで、ウナギ以外には瓜、梅干し、うどん、馬（馬肉）、牛（牛肉）などを食する習慣がありました。

ウナギの本来の旬は冬です。しかし、ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

夏バテ予防の食事

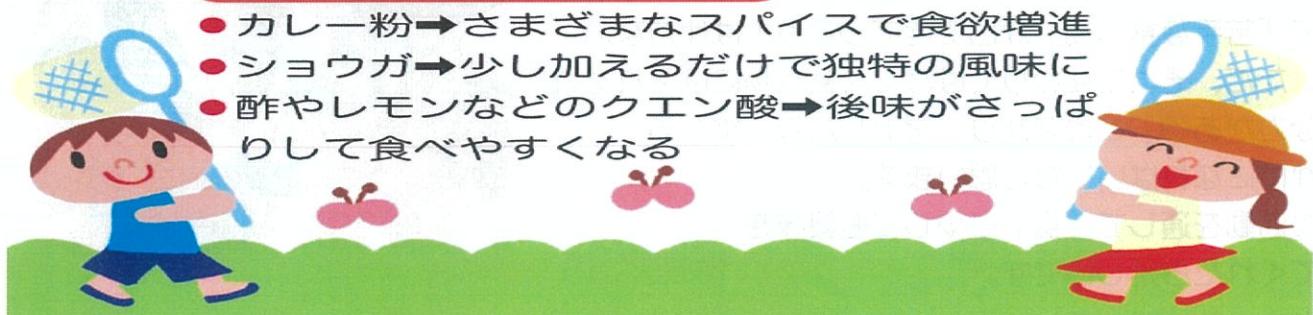
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少しかえるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる





つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和4年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 ・	金 15	ごはん みそ汁 親子煮 きゅうりとかにかまの酢の物	牛乳 りんごのスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵 かに風味かまぼこ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・薄力粉・りんごジャム 無塩バター	大根・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・さやいんげん・きゅうり わかめ・レモン	だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
2 ・	土 23	ごはん 中華スープ 鮭のバター醤油焼き やさい炒め	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	蒸しかまぼこ・しろさけ	赤ちゃんせんべい・米 有塩バター・なたね油 市販菓子	こまつな・チンゲンサイ ほんしめじ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン	麦茶・だし・うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒
4 ・	月 4	麦ごはん みそ汁 豆腐チキンナゲット カミカミサラダ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉 かに風味かまぼこ・鶏卵	米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖・ごま油	西洋かばちゃ・たまねぎ・こねぎ にんじん・切干だいこん きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
5 ・	火 21	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ パプリカサラダ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 脱脂粉乳	米・じゃがいも・薄力粉 車糖・なたね油・無塩バター オートミール	こまつな・キャベツ・にんじん 赤ビーマン・黄ビーマン ブロッコリー・レモン	だし・うすぐちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
6 ・	水 20	ごはん すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き なすの肉味噌炒め	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・めかじき 淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳	米・マヨネーズ・ごま・車糖 かたくり粉・ホトケキシクス なたね油・中ざら糖	ほうれんそう・ほんしめじ・なす にんじん・たまねぎ	うすぐちしょうゆ・食塩
7 ・	木 7	七夕そうめん チキン南蛮 野菜の磯和え	牛乳 おほしまポンチ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	そうめん・ひやむぎ・薄力粉 なたね油・車糖・マヨネーズ	スイートコーン・オクラ・きゅうり にんじん・しょうが・にんにく たまねぎ・レモン・チンゲンサイ キャベツ・焼きのり・もやし・筍 バインアップル缶詰・りんご みかん缶詰・寒天	だし・うすぐちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 パセリ・こしょう
8 ・	金 8	ごはん みそ汁 鶏つくね 高野豆腐の含め煮	牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・凍り豆腐 脱脂粉乳	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 なたね油	どうぶん・こねぎ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ごぼう さやいんげん・生しいたけ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし 本みりん ベーキングパウダー ピュアココア
9 ・	土 30	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず ちくわと根菜の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	蒸し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 焼き竹輪	赤ちゃんせんべい・米 かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖・市販菓子	たまねぎ・ミニトマト・ににく ごぼう・にんじん・生しいたけ	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・だし・本みりん
11 ・	月 11	わかめごはん いも煮 鰯のねぎ味噌焼き ひじきの煮物	牛乳 蒸しうもうろこし かぼちゃのクラッカー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも さわら・淡色辛みそ・だいす	米・じゃがいも・車糖 薄力粉・かたくり粉 なたね油	カットわかめ・大根・ごぼう 根深ねぎ・ほんしめじ 生しいたけ・えのきたけ・まいたけ こねぎ・ほしはじき・にんじん さやいんげん・スイートコーン 西洋かばちゃ	食塩・だし・だし・料理酒 こいくちしょうゆ・本みりん しらつき
12 ・	火 27	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨サラダ	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 食パン	チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ビーマン・パインアップル缶詰 きゅうり	だし・うすぐちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
13 ・	水 28	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き ラタトゥイユ	牛乳 パルミエ 牛乳	普通牛乳・鶏もも	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・パイ皮 グラニュー糖・りんごジャム	レタス・スイートコーン・ににく・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ 青ビーマン・にんじん 黄ビーマン・トマト缶詰	だし・うすぐちしょうゆ・食塩 料理酒・パセリ・カレー粉 ケチャップ・こしょう
14 ・	木 14	ベジロール 洋風スープ ケチャップウインナー かぼちゃサラダ	牛乳 ヅナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー ロースハム・まぐろ缶詰	ベジロール・さつまいも じゃがいも・マヨネーズ・米	にんじん・ブロッコリー えのきたけ・たまねぎ 西洋かばちゃ・きゅうり・にんじん	だし・うすぐちしょうゆ ケチャップ・食塩・こしょう カレー粉
16 ・	土 16	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン プロッコリーのサラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	かに風味かまぼこ・鶏もも プロセスチーズ	赤ちゃんせんべい・米 なたね油・車糖・市販菓子	ほうれんそう・たまねぎ・トマト缶詰 青ビーマン・ブロッコリー にんじん・きゅうり・スイートコーン	麦茶・だし・うすぐちしょうゆ 食塩・ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ
19 ・	火 19	ひき肉カレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぱりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ヨーグルト	米・じゃがいも・さつまいも なたね油・車糖・粉糖 ぎょうざの皮	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ なす・こまつな・赤ビーマン 黄ビーマン・キャベツ・きゅうり わかめ・スイートコーン缶詰・レモン もや缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご あまのり	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩
22 ・	金 22	ごはん みそ汁 チキン南蛮 野菜の磯和え	牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・脱脂粉乳	米・薄力粉・なたね油・車糖 マヨネーズ	ににく・きゅうり・レモン チンゲンサイ・にんじん・キャベツ 焼きのり	料理酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・パセリ・こしょう ピュアココア
25 ・	月 25	麦ごはん みそ汁 ひじきと野菜のつくね 高野豆腐の含め煮	牛乳 蒸しうもうろこし かぼちゃのクラッcker 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・だいす・鶏卵	米・押麦・焼きふ・車糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・なたね油	どうぶん・こねぎ・ほしはじき えのきたけ・にんじん・たまねぎ しようが・ごぼう・さやいんげん 生しいたけ・スイートコーン 西洋かばちゃ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし 本みりん・食塩
26 ・	火 26	ごはん みそ汁 鰯のねぎ味噌焼き ひじきの煮物	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・だいす・鶏卵	米・さつまいも・車糖	たまねぎ・こねぎ・ほしはじき にんじん・さやいんげん	本みりん・しらつき・だし 料理酒・こいくちしょうゆ
29 ・	金 29	シシリアンライス だぶ すいか	牛乳 丸ぼうろ 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏もも 蒸しかまぼこ・生揚げ 煮干し・かつお節・鶏卵	米・車糖・なたね油 マヨネーズ・焼きふ・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト 大根・ごぼう・にんじん 生しいたけ・すいか	こいくちしょうゆ みりん風調味料・しようが ににくおろし・食塩 板こんにゃく・料理酒 うすぐちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
468 kcal	20.4 g	14.5 g	67.9 g	303 mg	1.8 mg	207 μg	0.32 mg	0.44 mg	19 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

☆ 土曜おやつ（市販菓子）は当日、メニューを掲示させていただきます。

☆ ふじ組以降に提供する食品（除去：もち・こんにゃく・しらつき

変更：雑穀・押麦→ごはん）



七夕



「佐賀県」