

2025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	火		16	水	
2	水	プール開き	17	木	1号親子体験・サーキット開放 もみの木ランチ
3	木	お話し会・なかよしランチ	18	金	来年度1号説明会
4	金		19	土	
5	土	親子であそぼう会 (あけび組かえで組)	20	日	
6	日		21	月	
7	月	七夕	22	火	
8	火		23	水	
9	水	移動水族館	24	木	
10	木		25	金	
11	金		26	土	お家DE就職説明会
12	土	同園会	27	日	
13	日		28	月	
14	月	誕生会・1号親子体験 YYファミリーキッチン	29	火	
15	火	1号親子体験	30	水	
			31	木	

<お願いとお知らせ>

- ・5日（土）の親子であそぼう会はあけび組かえで組の親子行事です。
- ・12日（土）の同園会には、卒園児が遊びに来ます。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

保健だより 7月

看護師 沖末 春香

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました 😞

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。また、地面にも近く大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。水分補給も大切ですが暑さ対策も忘れずに暑い夏を乗り切りましょう 😊 引き続き、夏の感染症予防にも努めてまいります。



暑い夏を元気にのりきりしましょう 😊

子どもは大人よりも暑さの影響を受けやすいです。それは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。汗もたくさんかくため、着る服を工夫する事も必要ですね 😊

- 帽子 🧢：頭部に直射日光が当たることを防ぎます。(めまいや吐き気の原因)
- シャツ 🦑：ゆったりとした風通しがよく汗をよく吸う綿や速乾性のある素材
- ズボン：普段は涼しい半ズボン。

レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボンを。

- 靴：暑くても足にあった運動靴を 🦶 転倒やケガの予防につながります。

水分補給について

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など汗をかく前と後に飲ませると良いでしょう 😊

●どのくらいの量がいいのか？

一度に大量を与えるのは避け、コップ一杯程度の量をこまめに与えましょう 😊

●何を飲ませればいいのか？

病気に罹っていなければ白湯や麦茶などが良いでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は経口補水液が役立ちます。

蚊に刺されるとなぜ腫れる？ 😞

蚊は、血液を吸うときに自分の口から、唾液の成分を私たちの体に注入します。

この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり反応も強くなります。そのため、少し時間がたってからすごく腫れてビックリすることがあります。

※ひどい時は皮膚科へ

炎症を抑える塗り薬が必要な場合があります。また水ぶくれからばい菌が入る危険があります 😞

次ページあります

フール遊びの時期がやってきました チェックリスト

今年度も7月2日（水）から子ども達が心待ちにしているプールが始まります😊

元気に楽しく遊ぶために、毎朝体調チェックをお願い致します。

・体温は何度ですか？

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。

・食欲や便の状態はどうですか？

軟便時は、プール活動は行えません。前日に下痢をしていた場合は、普通便が確認できてからの参加になります。前日に軟便や下痢の症状が出ており、登園時までに普通便が確認できなかった場合はプールに入水せずに室内遊びとなります。

食欲がなかったり、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。

・前日、良く眠れましたか？

・目やにや充血はありませんか？

起床時以外でも目やに（眼脂）や充血が見られるようであれば、結膜炎の恐れもあります。

結膜炎の場合、プール遊びはできません😓

・皮膚に異常はありませんか？

水いぼはラッシュガードでおお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。

ただし、とびひの様にジュクジュクした傷は、感染拡大の懸念からプールはお休みいただきます😓

※水いぼについて

- ・1年～1年半くらいで免疫がつき、自然に消えていきます。
- ・つぶれていない水いぼは、感染しません。
- ・プールなどの肌のふれあう場ではタオルや水着、ビート板や浮き輪の共用を控えるなどの配慮が必要です。この疾患のために園を休む必要はありません。

安全に楽しくフールができるように、ご協力の程よろしくお願い致します😊





管理栄養士 井戸川綾那

【 三色食品群 】

「みそしる、しるだけ〜」「おやさしいらなーい」
そんな声が増えてきたので、三食食品群についてのお話をしました！

三食食品群、知っていますか？

食品を栄養素の働きによって、「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分類したものです。それぞれのグループをバランスよく摂取することによって、健康的な食生活を送るための目安になります。



子どもたちの前に登場したのは元気のない忍者たち
食べ物の力で元気になるかな？
普段から給食の時に三色ボードを目にしている子どもたち
「牛乳は何色かな？」「あか！」
「トマトは？」「みどりだよね！」
みんなで確認しながら忍者たちに
食べ物を渡すと元気いっぱい☆

そこで、ちょっと質問

「お野菜苦手…ってお友だちいる？」
と、聞くとチラホウ手が上がりました
「苦手なお野菜もあると思う。」

そんな時でも大丈夫！

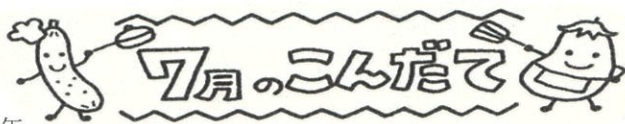
他の緑の食べ物を食べると、ばいきんバイバイの
バリアはちゃんとできるからね！」
という、安心した様子^^

「おやさい…コーンとにんじんがんばる」
「ほうれんそう、たべられる！」

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
仕方がないこと。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。





つどいの森もみの木こども園

令和7年

3歳未満児

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 ・ 17	火 木	ごはん みそ汁 ふくさ焼き きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 いちごのスコーン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・薄力粉 いちごジャム・無塩バター	はくさい・根深ねぎ・生しいたけ さやいんげん・きゅうり・にんじん わかめ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・ペーキングパウダー
2 ・ 18	水 金	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン インド風サラダ	牛乳 オニオンブレッド風 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・ロースハム・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	レタス・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・トマト・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢
3 ・ 24	木	ごはん 中華スープ 酢豚 ナムル	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・豚もも パルメザンチーズ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・白玉粉	チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 ほうれんそう・りょうとうもやし きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩
4	金	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ きゅうりとトマトのサラダ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 脱脂粉乳	米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 無塩バター・オートミール 脱脂粉乳	こまつな・ほしひじき・にんじん きゅうり・トマト・キャベツ スイートコーン	穀物酢・こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
5 ・ 19	土	中華丼 中華スープ あさづけ オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 ふんわりコーン 麦茶	豚もも・絹ごし豆腐	ハイハイ・米・ごま油・車糖 かたくり粉・ふんわりコーン	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りょうとうもやし ほうれんそう・きゅうり・キャベツ 塩昆布・バレンシアオレンジ	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 料理酒・食塩
7	月	七夕そうめん チキン南蛮 みかんサラダ	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・鶏もも 鶏卵・パルメザンチーズ	そうめん・ひやむぎ・薄力粉 なたね油・車糖・マヨネーズ かたくり粉	スイートコーン・オクラ・きゅうり にんじん・トマト・たまねぎ・レモン キャベツ・みかん缶詰・トマト缶詰	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・しょうが にんにく・おろし・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 こしょう・食塩
8	火	ごはん 洋風スープ 豚肉のチーズピカタ やさしい炒め	牛乳 マンナビスケット 蒸しとうもろこし 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・マンナビスケット	たまねぎ・こねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん りょうとうもやし・こまつな スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・バセリ
9 ・ 23	水	ごはん みそ汁 さわらの南蛮漬け チーズ粉ふき芋	牛乳 じゃこトースト 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら パルメザンチーズ しらす干し・プロセスチーズ	米・薄力粉・車糖 じゃがいも・食パン マヨネーズ	こまつな・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・レモン こねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・バセリ
10	木	麦ごはん みそ汁 豚肉とやさしいのチャンプルー 鉄骨サラダ	牛乳 まんじゅう 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節・しらす干し 脱脂粉乳・ゆで小豆缶詰	米・押麦・焼きふ・車糖 ごま油・マヨネーズ・薄力粉 なたね油	とうがん・キャベツ・にんじん りょうとうもやし・生しいたけ 根深ねぎ・ほしひじき・きゅうり	こいくちしょうゆ・穀物酢 ペーキングパウダー
11	金	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き ラタトゥイユ	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・ペーコン・鶏もも	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・車糖 いちごジャム	キャベツ・にんにく・なす ズッキーニ・たまねぎ・生しいたけ 青ピーマン・にんじん 黄ピーマン・トマト缶詰・寒天	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・バセリ・カレー粉 ケチャップ・こしょう
12 ・ 26	土	ごはん 洋風スープ 鮭ののりチーズ焼き きゅうりとひじきの中華サラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 マンナビスケット 麦茶	しらす・パルメザンチーズ	ハイハイ・米・パン粉 なたね油・ごま油・車糖 マンナビスケット	西洋かぼちゃ・たまねぎ あおのり・きゅうり・にんじん りょうとうもやし・スイートコーン ほしひじき	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
14	月	ごはん みそ汁 鶏つくね かぼちゃサラダ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・プロセスチーズ ロースハム	米・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・冰糖みつ	大根・なす・ほしひじき えのきたけ・こねぎ・にんじん たまねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり 寒天・てんぐさ・みかん缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう
15 ・ 30	火 水	ごはん すまし汁 かじきのねぎ味噌焼き 五目煮	牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・めかじき 淡色辛みそ・だいず・鶏卵	米・車糖・じゃがいも 薄力粉・無塩バター	ほうれんそう・エリンギ・こねぎ ごぼう・にんじん・生しいたけ さやいんげん・バナナ	うすくちしょうゆ・本みりん 板こんにやく・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 ペーキングパウダー
16	水	ベジロール ポトフ チリコンカーン すいか	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 だいず	ベジロール・さつまいも じゃがいも・車糖・なたね油 米	たまねぎ・大根・こまつな えのきたけ・ほんしめじ・にんじん にんにく・トマトジュース・すいか ほしひじき	だし・食塩・うすくちしょうゆ カレー粉・ケチャップ 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
22	火	ポークカレー みかんサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 マンナビスケット 蒸しとうもろこし 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト	米・なたね油・さつまいも 車糖・粉糖 マンナビスケット	たまねぎ・にんじん・なす ズッキーニ・赤ピーマン 黄ピーマン・キャベツ・きゅうり みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ りんご・スイートコーン	カレーうどん・穀物酢・食塩 こしょう
25	金	ごはん みそ汁 とり天 あいまぜ	牛乳 そろきたもち 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 きな粉	米・焼きさ・車糖・薄力粉 なたね油・ごま・さつまいも 強力粉	とうがん・にんにく 切干しだいこん・生しいたけ にんじん	こいくちしょうゆ 板こんにやく・だし・本みりん 料理酒・食塩
28	月	ごはん 具だくさんポトフ 鶏のパン粉焼き ラタトゥイユ	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・鶏もも	米・さつまいも・パン粉 なたね油・じゃがいも・車糖 いちごジャム	たまねぎ・ブロッコリー・大根 スイートコーン・はくさい・にんにく なす・ズッキーニ・生しいたけ 青ピーマン・にんじん 黄ピーマン・トマト缶詰 赤ピーマン・寒天	だし・食塩・うすくちしょうゆ 料理酒・バセリ・カレー粉 ケチャップ・こしょう
29	火	ごはん みそ汁 鶏つくね かぼちゃサラダ	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・プロセスチーズ ロースハム パルメザンチーズ	米・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・薄力粉 なたね油	大根・なす・ほしひじき えのきたけ・こねぎ・にんじん たまねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり トマト缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう
31	木	ごはん 洋風スープ 豚肉のチーズピカタ やさしい炒め	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ 脱脂粉乳	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・無塩バター・車糖 オートミール	たまねぎ・こねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん りょうとうもやし・こまつな スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・バセリ ペーキングパウダー



かみかみの日

七夕



鉄人の日



郷土料理
「大分県」



野菜の日

☆ 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
478 kcal	21.4 g	14.8 g	69.3 g	307 mg	2.0 mg	197 μg	0.35 mg	0.44 mg	21 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。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品（除去：もち・こんにやく・しらたき/変更：雑穀・押麦→ごはん）
- ☆ あけび・かえで午後おやつ変更：3日・24日ボンデケーキ→おかかおにぎり