



えんだより

気温が高くなりいよいよ夏本番です！園でも子どもたちが楽しみにしているプール遊びが始まります。水の心地よさを感じながら、思いきり夏の遊びを楽しみたいと思います。

夏は、疲れやすい季節でもあります。三食しっかり食べて、休息・水分補給をし、夏の暑さに負けないように過ごしましょう！

今月の目標

自分の持ち物は
きちんと片付けましょう！

7月の行事

- 1日(金) プール開き(すいか割り)
- 2日(土) ゆめ文庫七夕お話し会(きく、ばら組)
- 4日(月) 避難訓練
- 5日(火) きく・ばら・たんぽぽ組合同ふれあい保育・試食会
- 7日(木) 七夕まつり
- 8日(金) ピクニック(図書館)
- 19日(火) お化け屋敷
- 29日(金) 誕生会(DVD鑑賞)

おねがい

- *シャツ・パンツ・タオル・水着・帽子・水着バック・ビニール袋など全ての物の見える所に大きく名前を書いて下さい。
- *水筒のお茶は多めに入れてください。
- *靴は週末に洗って下さい。

楽しいプール遊び

子どもたち待望のプール遊びが始まります。園では、水に親しみ、解放感を味わうことを目標に、水の中を歩いたり、もぐったり、いろいろな遊びを楽しんでいきたいと思ひます。体調が優れないときは無理をせず、その旨をプールカードにご記入ください。楽しいプール遊びになるように、体調管理と毎朝の健康チェックをお願いします。



| 日 | 曜 | 献立名 | 未満児・午前 | 全児・午後 |
|----|---|----------------------------|--------|----------------|
| 1 | 金 | 魚のバーベキューソース・トマト・田舎汁 | おかし | 牛乳・とうもろこし |
| 2 | 土 | 冷し中華・シーチキンサラダ・牛乳 | チーズ | |
| 4 | 月 | 肉じゃが・納豆サラダ・果物 | おかし | 牛乳・南瓜ケーキ★ |
| 5 | 火 | フィッシュボール・酢の物・味噌汁 | チーズ | 牛乳・野菜クッキー★ |
| 6 | 水 | ポークビーンズ・短冊サラダ・みかん缶 | りんご | 牛乳・かりかりカレーパン★ |
| 7 | 木 | 魚の揚げ煮・アスパラとトマトのサラダ・セタスープ | バナナ | 牛乳・プリン |
| 8 | 金 | ピクニック(家庭からのお弁当) | おかし | 牛乳・すいか |
| 9 | 土 | 焼きそば・ヨーグルトサラダ・牛乳 | チーズ | |
| 11 | 月 | 魚のムニエル・豆腐サラダ・すまし汁 | おかし | 牛乳・人参スティック★ |
| 12 | 火 | 八宝菜・切り干し大根煮・果物 | チーズ | 牛乳・マドレーヌ★ |
| 13 | 水 | 豚肉のケチャップ焼き・マセドアンサラダ・そうめん汁 | バナナ | 牛乳・ライスピザ★ |
| 14 | 木 | スパニッシュオムレツ・トマト・味噌汁 | チーズ | 牛乳・ロールサンド★ |
| 15 | 金 | 魚の味噌煮・南瓜の甘煮・野菜汁 | みかん缶 | 牛乳・フレンチトースト★ |
| 16 | 土 | ちゃんぽん・中華きゅうり・果物・牛乳 | おかし | |
| 19 | 火 | 魚のフライ・ごま和え・トマトともずくのスープ | チーズ | 牛乳・フルーツコーンフレーク |
| 20 | 水 | 厚揚げと鶏肉の味噌煮・大豆サラダ・果物 | おかし | 牛乳・白玉団子★ |
| 21 | 木 | 魚のケチャップ煮・野菜炒め・夏の味噌スープ | ぶどう | 牛乳・ココアパン |
| 22 | 金 | 焼き肉・おなか和え・トマト | バナナ | 牛乳・きなこラスク★ |
| 23 | 土 | ナポリタン・人参サラダ・牛乳 | おかし | |
| 25 | 月 | 雑菜・南瓜サラダ・果物 | チーズ | 牛乳・コーン蒸しパン★ |
| 26 | 火 | お魚とさつまいもの天ぷら・おなか和え・味噌汁 | おかし | 牛乳・果物の盛り合わせ |
| 27 | 水 | 麻婆豆腐・干草和え・トマト | バナナ | 牛乳・チーズパン |
| 28 | 木 | 蒸し鶏の中華和え・茄子の揚げだし・豆腐と若芽のスープ | ぶどう | 牛乳・おにぎり★ |
| 29 | 金 | 鮭のピザ焼き・ごぼうサラダ・果物・ジュース | おかし | 牛乳・シフォンケーキ★ |
| 30 | 土 | 焼きビーフン・ごま和え・みかん缶・牛乳 | チーズ | |

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★手作り ☆半手作り

*朝食を食べて登園しましょう(早寝・早起き・朝ご飯)*お誕生会の日はおにぎりにして下さい。

どうして、七夕にそうめん？

古くは、中国から奈良時代に伝わってきた「策餅(さくべい)」「小麦粉と塩と水でつくっためん」を平安時代には七夕の時に宮中で食べていました。七夕には、棚機女(たなばたつめ)たちが技術の上達を願って、糸に見立てた策餅を供えるようになったといひます。その後、鎌倉時代にそうめんが中国から伝わってきて製法が発達し、そうめんを供えるようになりました。

『夏野菜の王様』 トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という、ことわざを知っていますか？
これは、トマトの季節になると病人が少なくなり、医者ははやらないという意味です。トマトには、ビタミンCやAがいっぱいひです。いろいろな料理に使われていますが、生で食べると、栄養がそのまま体の中に入ります。しっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう。