



# 7月えんだより

いよいよ、夏本番です。子ども達は暑さを感じさせないくらい、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。

今月から、プール遊びが始まります。プールに入る時のお約束などを守りながら、水遊びをいっぱい楽しみたいと思います。



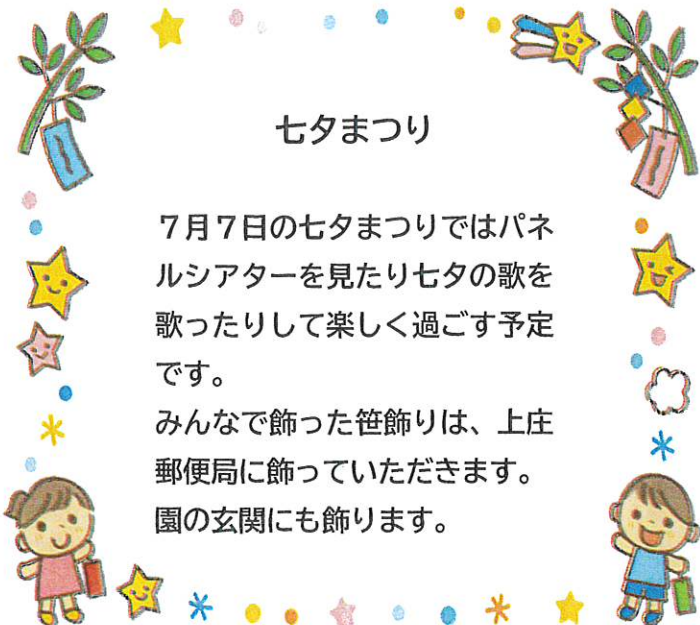
## 7月の行事

- 3日(月) プール開き・すいか割り
- 4日(火) 避難訓練  
ぎおん元気会(ぞう組参加) 13:30~
- 7日(金) セタまつり
- 11日(火) 体育教室(3.4.5歳児)
- 14日(金) ピクニック(0.1.2歳児)  
交通安全教室(3.4.5歳児)
- 20日(木) 体育教室(未満児)
- 21日(火) 誕生会
- 29日(土) ひいらぎスポーツフェスタ



## 今月の目標

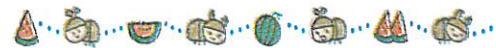
自分の持ち物は、  
きちんと片付けましょう。



## セタまつり

7月7日のセタまつりではパネルシアターを見たりセタの歌を歌ったりして楽しく過ごす予定です。

みんなで飾った笹飾りは、上庄郵便局に飾っていただきます。園の玄関にも飾ります。



## おねがい

- ※持ち物には、必ず名前の記入をお願いします。
- ※着替え用の下着を袋に入れて毎日持たせて下さい。
- ※靴を週末に洗ってください。
- ※8時50分までに登園をお願いします。



2023年7月分

給食献立



上庄ひいらぎこども園

| 日  | 曜 | 未満児のみ | 主食        | 献立                             | 全児・午後        |
|----|---|-------|-----------|--------------------------------|--------------|
| 1  | 土 | せんべい  | 春雨入りあんかけ丼 | 納豆サラダ・果物・牛乳                    | ビスケット        |
| 3  | 月 | チーズ   | ご飯        | 牛肉とじゃが芋のきんぴら煮・胡瓜の昆布和え・果物       | 牛乳・果物        |
| 4  | 火 | クッキー  | ご飯        | 鯖の煮付け・切干大根煮・味噌汁                | 牛乳・フルーツヨーグルト |
| 5  | 水 | バナナ   | 食パン       | 鶏肉の味噌つけ焼き・マカロニサラダ・南瓜シチュー       | 牛乳・五平餅       |
| 6  | 木 | ビスケット | わかめご飯     | 豆腐とひじきのつくね・トマト・すまし汁            | 牛乳・ジャムサンド    |
| 7  | 金 | クラッカー | セタライス     | 竹輪の磯辺揚げ・枝豆・セタ素麺汁               | 牛乳・どら焼き      |
| 8  | 土 | せんべい  | 肉うどん      | 変わりポテトサラダ・果物・牛乳                | クラッカー        |
| 10 | 月 | チーズ   | 雑穀米       | 豚じゃが・じゃこの酢の物・果物                | 牛乳・ミルク餅      |
| 11 | 火 | バナナ   | ご飯        | 高菜揚げ・オクラと納豆和え・中華風コーンスープ        | 牛乳・うずまきあんパイ  |
| 12 | 水 | ビスケット | ご飯        | 麻婆豆腐・パリパリサラダ・果物                | 牛乳・マシュマロサンド  |
| 13 | 木 | ドーナツ  | ゆかりご飯     | チキンナゲット・マセドアンサラダ・味噌汁           | 牛乳・お麩のラスク    |
| 14 | 金 | せんべい  | 麦ご飯       | 魚のグラタン風・ひじきの和え物・すまし汁           | 牛乳・スイートボール   |
| 15 | 土 | クッキー  | 焼きそばパン    | 洋風かき玉汁・果物・チーズ・牛乳               | コーン菓子        |
| 18 | 火 | バナナ   | ふりかけご飯    | 魚のカレームニエル・たくわんのおかか和え・オニオンスープ   | 牛乳・お好み焼き     |
| 19 | 水 | チーズ   | ご飯        | 肉豆腐・パインとワカメの酢の物・果物             | 牛乳・フルーツポンチ   |
| 20 | 木 | クラッカー | ご飯        | マヨネーズフィッシュ・キャベツのおかかチーズ和え・冬瓜スープ | 牛乳・豆乳プリン     |
| 21 | 金 | せんべい  | お星さまご飯    | ハヤシライス・ポテトサラダ・ウインナー・フルーツゼリー    | 牛乳・ひまわりパイ    |
| 22 | 土 | ドーナツ  | 和風スパゲティ   | 南瓜サラダ・果物・チーズ・牛乳                | せんべい         |
| 24 | 月 | バナナ   | ご飯        | 魚の西京焼き・ごぼうサラダ・レタススープ           | 牛乳・果物の盛り合わせ  |
| 25 | 火 | ビスケット | ナン        | キーマカレー・ごまドレサラダ・果物              | 牛乳・お芋の天ぷら    |
| 26 | 水 | チーズ   | わかめご飯     | 納豆のボール揚げ・小松菜のじゃこ和え・わかめスープ      | 牛乳・バナナクレープ   |
| 27 | 木 | クラッカー | ご飯        | 五目厚焼き・ひじき煮・すまし汁                | 牛乳・シリアルクッキー  |
| 28 | 金 | バナナ   | 雑穀米       | 魚のオランダ揚げ・エッグサラダ・夏の味噌スープ        | 牛乳・カルピスゼリー   |
| 29 | 土 |       |           | スポーツフェスタ (パン・フルーツゼリー・オレンジジュース) |              |
| 31 | 月 | せんべい  | ご飯        | 豆腐ハンバーグ・胡瓜とトマトのサラダ・野菜スープ       | 牛乳・あべかわマカロニ  |

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

### 土用の丑の日に なぜ、ウナギ?

冬が旬のウナギですが、7月の土用の丑の日に食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なため、疲労回復や夏バテ防止にも効果があるというのも理由の一つ。せっかくだから親子一緒に……と思いますが、子どもが食べる場合は少し配慮が必要です。

子どもがウナギを食べるとき

- 小骨を取り除く
- 市販の濃いタレはかけない
- 初めは少量から

これらに気をつければ、親子一緒に土用のウナギを楽しめますよ。

### 7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

パックの栄養バランス!

- 体をつくる基となるタンパク質
- 貧血を予防する鉄分
- 骨や歯の形成を助けるカルシウム
- 腸内環境を整える食物繊維

ほかにも、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ!

# 7月の活動予定



2023.7

| 日  | 曜日 | 行事             | ぞうぐみ                        | きりんぐみ                       | うさぎぐみ                           | りすぐみ                        | ひよこぐみ              | たまごぐみ                   |
|----|----|----------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1  | 土  |                | 戸外あそび(スクーター)                | 自由あそび                       | 自由あそび                           | 戸外あそび(固定遊具)                 | 室内あそび              | 玩具あそび                   |
| 2  | 日  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 3  | 月  | プール開き          | プール開き・すいか割り/プール・スポーツフェスタの練習 | プール開き・すいか割り/プール・スポーツフェスタの練習 | プール開き・すいか割り/プール・スポーツフェスタの練習     | プール開き・すいか割り/プール・スポーツフェスタの練習 | プール開き・すいか割り        | プール開き・すいか割り             |
| 4  | 火  | 避難訓練・祇園元気会(ぞう) | 避難訓練・プール・祇園元気会              | 避難訓練                        | 避難訓練・戸外あそび(ボール)/プール・スポーツフェスタの練習 | 避難訓練・プールあそび                 | 避難訓練・プールあそび        | 避難訓練・水あそび               |
| 5  | 水  |                | 英語教室                        | 英語教室                        | 英語教室                            | 7月の製作①                      | スポーツフェスタの練習        | ふれあいあそび                 |
| 6  | 木  |                | 観察画(夏野菜)                    | 室内あそび(ゲーム)                  | 室内あそび(マット)                      | ブロックあそび                     | 体育あそび              | 室内遊具あそび                 |
| 7  | 金  | 七夕まつり          | 七夕まつり                       | 七夕まつり                       | 七夕まつり                           | 七夕まつり                       | 七夕まつり              | 七夕まつり                   |
| 8  | 土  |                | 自由あそび                       | 自由あそび                       | 自由あそび                           | 室内あそび                       | 室内あそび              | 園庭散策                    |
| 9  | 日  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 10 | 月  |                | 7月の製作①・プール・スポーツフェスタの練習      | 7月の製作①・プール・スポーツフェスタの練習      | 戸外あそび(かけっこ)/プール・スポーツフェスタの練習     | 感触あそび(寒天)/プール・スポーツフェスタの練習   | 身体測定・プールあそび        | ボールあそび・水あそび             |
| 11 | 火  |                | 体育教室                        | 体育教室                        | 体育教室                            | 7月の製作②                      | 新聞紙あそび             | 身体測定                    |
| 12 | 水  |                | 英語教室                        | 英語教室                        | 英語教室                            | 運動あそび(マット)                  | スポーツフェスタの練習        | ふれあいあそび                 |
| 13 | 木  |                | 7月の製作②                      | 月刊誌                         | 月刊誌                             | 月刊誌                         | お絵描き・シールあそび        | 玩具あそび                   |
| 14 | 金  | 交通安全教室・ピクニック   | 交通安全教室                      | 交通安全教室                      | 交通安全教室                          | ピクニック                       | ピクニック              | ピクニック                   |
| 15 | 土  |                | 自由あそび                       | 自由あそび                       | 自由あそび                           | 戸外あそび(三輪車・車)                | 室内あそび              | 園庭散策                    |
| 16 | 日  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 17 | 月  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 18 | 火  |                | 7月の製作③・プール・スポーツフェスタの練習      | 7月の製作②・プール・スポーツフェスタの練習      | どろんこ遊び・プール・スポーツフェスタの練習          | ゲームあそび・プール・スポーツフェスタの練習      | スポーツフェスタの練習・プールあそび | スポーツフェスタの練習・水あそび        |
| 19 | 水  |                | 運動あそび                       | 経験画                         | 粘土あそび                           | 7月の製作③                      | ブロックあそび            | ふれあいあそび                 |
| 20 | 木  |                | 月刊誌                         | 色水あそび                       | 7月の製作①                          | 体育教室・積み木あそび                 | 体育教室               | 玩具あそび                   |
| 21 | 金  | 誕生会            | 誕生会                         | 誕生会                         | 誕生会                             | 誕生会                         | 誕生会                | 誕生会・ボールあそび              |
| 22 | 土  |                | 自由あそび                       | 自由あそび                       | 自由あそび                           | 室内あそび                       | 室内あそび              | 室内遊具あそび                 |
| 23 | 日  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 24 | 月  |                | リズムあそび・プール・スポーツフェスタの練習      | 運動あそび・プール・スポーツフェスタの練習       | 室内あそび(イス取りゲーム)/プール・スポーツフェスタの練習  | シールあそび・プール・スポーツフェスタの練習      | スポーツフェスタの練習・プールあそび | スポーツフェスタの練習・水あそび        |
| 25 | 火  |                | スポーツフェスタリハーサル               | スポーツフェスタリハーサル               | スポーツフェスタリハーサル                   | スポーツフェスタリハーサル・プールあそび        | スポーツフェスタリハーサル      | スポーツフェスタリハーサル・室内あそび(玩具) |
| 26 | 水  |                | ワーク                         | 室内あそび(ゲーム)                  | 戸外あそび(かけっこ)                     | ままごとあそび・プール・スポーツフェスタの練習     | ままごとあそび            | 室内あそび(マット)・水あそび         |
| 27 | 木  |                | しゃぼん玉あそび                    | 7月の製作③                      | 7月の製作②                          | 感触あそび(氷)                    | しゃぼん玉あそび           | スポーツフェスタの練習             |
| 28 | 金  |                | 室内あそび(ゲーム)                  | 戸外あそび(砂遊び)                  | 室内あそび(マット)                      | プールあそび・スポーツフェスタの練習          | スポーツフェスタの練習        | ふれあいあそび                 |
| 29 | 土  | スポーツフェスタ       | スポーツフェスタ                    | スポーツフェスタ                    | スポーツフェスタ                        | スポーツフェスタ                    | スポーツフェスタ           | スポーツフェスタ                |
| 30 | 日  |                |                             |                             |                                 |                             |                    |                         |
| 31 | 月  |                | ワーク・プールあそび                  | どろんこ遊び                      | 自由画・プールあそび                      | ゲームあそび・プールあそび               | ブロックあそび・プールあそび     | 室内遊具あそび・水あそび            |

## クラスだより



いよいよ夏本番ですね。子どもたちは暑さを感じさせないくらい元気に遊んでいます。子どもたちの体調管理に気をつけながら、この夏を元気に過ごし、いろいろな行事やプールあそび、水あそびを思いきり楽しみたいと思います。



### ぞうぐみ

5月から始めた園内菜園(ピーマン・トマト・キュウリ)に実がなり収穫できるまでに生長してきました。自分たちで水やりしてお世話したのもあり、野菜が苦手な子も「キュウリ大きいね。」「ピーマンおいしい。」とみんなで一緒に食べることで喜びも一層大きいようです。野菜が生長していく過程を毎日よく観察し、栽培に少しは親しむことができたのではないかと思います。

また、今月は子ども達が楽しみにしているプールが始まりました。暑さに負けず健康に過ごせればと思います。

スポーツフェスタ当日は応援よろしくをお願いします。(黒田)

### きりんぐみ

蒸し暑い日が続いていますが、子ども達はたくさん汗をかきながら夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。たくさん汗をかいた日のシャワー時は、「キャー!!」と逃げながらも、わざとかけてもらいに来たり、水が苦手な子も、笑顔で逃げまわらなくなりました。

7月からは、子ども達が楽しみにしているプールあそびがはじまります。怪我などないよう、約束事を守りながら、楽しみたいと思います。今シャワーの後は頭や体を自分で頑張って拭いています。お家でお風呂上がりにでも練習をお願いします。7/29はスポーツフェスタになっています。園でもダンスや体操を覚え楽しく練習しています。応援よろしくお願致します。

(宮本)

### うさぎぐみ

汗ばむような日が続く、夏の訪れを感じています。今月は、七夕まつり、プール開き、スポーツフェスタなど行事があります。子どもたちはとても楽しみに過ごしています。

最近では、自分たちで歯磨きをしたり、お着替えもできるようになりました。

プールが始まります。水着、タオルに名前の記入と暑くなってきましたので水筒に補充ができるようにペットボトル又はもう一つ水筒の準備のご協力をお願いします。

(柴田)

### りすぐみ

最近では、少しずつ自分達で身のまわりのこと(着替え・準備)ができるようになってきました。「先生、できたよ!」とできた事を嬉しそうに教えてくれる子ども達です。

7月からは、楽しみにしているプールあそびが始まります。プールでの約束を守りながら、楽しくプールができるように見守っていきます。

7/29(土)はスポーツフェスタです。楽しみながら練習に取り組んでいます。当日は応援をよろしくお願致します。(廣井)

### ひよこぐみ

夏本番の暑さの中でも、元気に体を動かし戸外や体育遊具で活発に遊ぶひよこ組のこども達です。7月からはプールあそびが始まります。水の冷たさや感触を楽しみながら、元気に暑い夏を過ごしていきたいと思えます。プールあそびは体力を使いますので、ご家庭でも、睡眠・栄養をしっかりとって体調を整え、楽しく参加できるようにお願いします。

7/29(土)のスポーツフェスタに向けて練習を始めました。親子でご参加いただく競技や遊戯もありますので、お楽しみに♪ (廣松)

### たまごぐみ

先月のふれあい保育への御参加ありがとうございました。引き続き、保護者の皆さまとお子さまの育ちを見守っていきたく思います。

6月に新しいお友だちが入所すると、登園時にお顔を見て喜んだり、泣いていると心配そうに覗き込んだり関わろうとする姿があります。戸外に出かければ「赤いお花だね」「もじゃもじゃの草だ」「ちようちよんでるね」など草花や生き物等に触れ、好奇心を刺激されることも多いです。興味あるものを見ると不思議そうに見ていたり手をのばしてつかもうとするようになりました。

今月から水あそびも楽しんでいきたいと思えます。気候や体調に気をつけながら、水の感触や気持ち良さを感じられるよう進めていきます。(音羽)