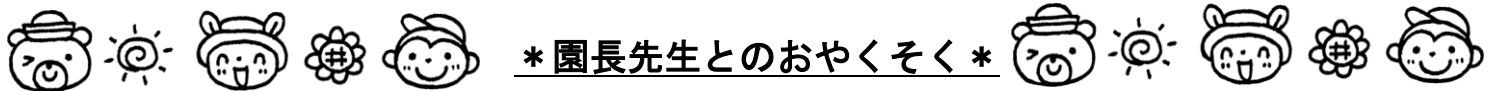


本日1学期の終業式を行いました。

明日からは、1号認定の園児たちは夏休みになり家庭で過ごす時間が長くなります。園に通園していたように「早寝、早起き」を心掛けて過ごしましょう。2号認定、新2号認定の園児たちは夏季保育になり、ランドで異年齢活動が主になります。それぞれの8月になりますが、まだ新型コロナウイルスの感染も心配されます。感染症対策に気をつけながら、病気やけがのない充実した8月をお過ごしください。



### \*園長先生とのおやくそく\*

- 1 早寝、早起きをこころがけましょう（いつもと同じ生活を！）
- 2 元気にあいさつをしましょう
- 3 病気や事故にあわないようにしましょう
- 4 知らない人についていけないようにしましょう（一人で出かけない）
- 5 家族の一員としてお手伝いをしましょう

（例）早く寝る。朝ご飯はしっかり食べる。靴は自分で履く。など毎日続けることができること

（例）お箸を並べる。玄関の靴を揃える。などのお手伝いをする

### \*お願い\*

\*夏季休業・夏季保育中のけんこうチェックカードの記入について\* 8月9月分、本日配付引き続き、毎日チェックをしてください。帰省等で県外に行かれた場合は、必ず行動履歴に記入してください。8月誕生会の保護者様には、別紙にてチェック表を配付してます。かぜ症状がある時、体温が37.5度以上ある時、かぜ薬を服用時は登園できません。

## 8月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	その他お知らせ
	7月25日	26	27	28	29	30	<p><b>* 2号夏季保育、1号夏季休業について *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2号夏季保育・1号預かりランドを利用する園児は、毎回上靴を持たせてください。2号保育を欠席する場合は、必ずパステルにてお知らせください。</li> <li>・8月中、転居・事故・入院等、お子様に関して変わった事がありましたら、日直が勤務しておりますので、園に連絡してください。 (AM8:10~PM4:55 TEL641-1252 土・日・祝日と8/10~15は日直職員はおりません。</li> <li>・クッションカバーのゴム、帽子のゴム、園服のボタン上靴のサイズなどの、点検をお願いします。休みに足のサイズも変化します。靴のサイズも確認しましょう。(園服のボタンの裏に名前が書いてあると、落とした時便利です)</li> <li>・「お約束表」は、9月1日(木)に提出してください。お子さんと一緒に約束を決め、守れたらシールを貼りましょう。塗り絵も楽しんでください。</li> <li>・8月中の、1号・新2号ランドの申し込み・キャンセルの連絡は、14日前までにパステルAppsにてお願いします。それ以降は電話連絡でお願いします。</li> <li>・静鉄ストアさん・富士屋さんより「全国児童画コンクール」の依頼がありました。夏休みの思い出の絵を描いて9月1日(木)に園へ提出してください。</li> </ul> <p>9月の予定(3日以降) 9/1~10/7まで親子登降園                      始業式服装・夏制服、制帽、カバン(おたよりばさみ・連絡帳                      けんこうチェック表8月と9月)水筒・体操着                      持物・カラー帽子・クッション一式・上靴・手ぬぐい・お約束表                      汗拭きタオル・2号給食セット・ランドの子は水着セット</p> <p>7(水)坐禅・8月生まれ誕生会                      8(木)令和5年度入園願書受付開始(1号認定)                      9(金)30(金)・・・お弁当の日                      14(水)プール納め                      21(水)職員会議・消訓                      27(火)坐禅・9日生まれ誕生会</p>
	個人面談 年少・松組 2号夏季保育1号夏季休業	希望面談 年中長	→	大掃除		2号認定 希望保育	
31	8月1日	2	3	4	5	6	
	健康チェック表 8月に変更  安全の日		法城職員研修	→		2号認定 希望保育	
7	8	9	10	11	12	13	
			2号希望保育 1号預かり保育休園  諸経費引落日	傘山の日	2号希望保育 1号預かり保育休園	2号認定 希望保育	
14	15	16	17	18	19	20	
	2号希望保育 1号預かり保育休園					2号認定 希望保育	
21	22	23	24	25	26	27	
	諸経費引落日			南ブロック研修会	R5年度入園説明会  避難訓練	2号認定 希望保育	
28	29	30	31	9月1日	2	3	
	職員会議 消火訓練			始業式・安全の日 1号半日・2号通常 <small>けんこうチェック表9月に変更 8月生まれの保護者健康チェック開始</small> 親子登降園	2時保育・給食開始  引き渡し訓練(保護者の訓練参加 午後1時以降の予定)	2号認定 希望保育	



# 食事だより



2022年8月号

こばとこども園



給食メモ



日曜日	曜日	給食	15時	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	カロリー
1	月	ご飯 コロケ オクラのおかか和え もやしのスープ	人形焼き 牛乳	豚ひき かつお節	こめ じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	玉ねぎ えのき オクラ もやし パセリ 缶	466kcal
2	火	ご飯 焼き肉 ごまじゃこサラダ みそ汁 オレンジ	豆乳もち 牛乳	豚こま しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	こめ 油 さとう 麩	生姜 人参 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 小松菜 オレンジ	531kcal
3	水	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ パナ 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏こま クリームシチュー 素 牛乳	ロールパン 油 じゃが芋 さとう	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー レタス コーン缶 パナ	578kcal
4	木	ご飯 鯖の塩焼 ほうれん草のごま和え 具だくさんみそ汁	ウイナー蒸しパン 牛乳	鯖 油揚げ	こめ 油 ごま さとう 南瓜	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	539kcal
5	金	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	カクテルゼリー 牛乳	豚ひき 木綿豆腐 ベーコン	こめ 油 パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草	577kcal
8	月	ご飯 生揚げの卵とじ ポパイサラダ すまし汁 スイカ	桃ケーキ 牛乳	生揚げ 豚ひき たまご かにかま	こめ さとう 油 麩	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース ほうれん草 コーン缶 人参 えのき 葉ねぎ スイカ	648kcal
9	火	ご飯 大豆の磯辺煮 たたききゅうり 和風ミルクスープ	フルーツポンチ 牛乳	大豆 糸こんにゃく 鶏ひき 油揚げ ひじき 豚こま 豆乳	こめ 油 さとう ごま油 じゃが芋	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ ほうれん草	482kcal
10	水	麻婆豆腐丼 ナムル 春雨スープ オレンジ	フライドポテト 牛乳	豚ひき 木綿豆腐 わかめ	こめ 油 さとう 木綿豆腐 片栗粉 ごま油 春雨 わかめ	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 ねぎ 葉ねぎ ほうれん草 もやし コーン缶 オレンジ	640kcal
12	金	夏野菜のトマトスパゲティ ブロッコリーのツナ和オニオンスープ パナ	おにぎり 麦茶	ウイナー ツナ	スパゲティ 油 マヨネーズ	玉ねぎ なす ビーマン トマト ブロッコリー パセリ缶 パナ	484kcal
15	月	カレーライス フルーツヨーグルト	お麩ラスク 牛乳	豚こま カレールウ ヨーグルト	こめ 油 じゃが芋 さとう	玉ねぎ 人参 パイン缶 黄桃缶 パナりんご	548kcal
16	火	ご飯 チキンカツ ひじきの和風サラダ みそ汁	ハワイア 麦茶	鶏もも ひじき かにかま	こめ 薄力粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ	コーン缶 きゅうり 小松菜 えのき 人参	571kcal
17	水	夕焼けご飯 白身魚のみそ煮 いんげんのごま和え けんちん汁	マッシュルーム 牛乳	白身魚 絹ごし豆腐 鶏こま	こめ さとう ごま さとう	人参 ねぎ さやいんげん 大根 しめじ 葉ねぎ	481kcal
18	木	ご飯 茄子と南瓜のひき肉がけ 春雨の酢の物 中華スープ パナ	ツナマヨトースト 牛乳	豚ひき わかめ	こめ 南瓜 油 さとう 片栗粉 春雨	なす グリンピース きゅうり みかん缶 もやし 玉ねぎ パナ	637kcal
19	金	豚丼 野菜の即席漬 みそ汁 オレンジ	カステラ 牛乳	豚ばら 糸こんにゃく 刻みのり 塩昆布 油揚げ	こめ さとう	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ	624kcal
22	月	ご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ すまし汁	みかんゼリー 牛乳	鶏もも 絹ごし豆腐	こめ 片栗粉 油 麩	キャベツ 人参 コーン缶	525kcal
23	火	ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ コンソメスープ パナ	安倍川マカロニ 牛乳	白身魚 ハム	こめ パン粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 パナ	563kcal
24	水	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え なめこ汁	焼きそば 牛乳	豚こま 糸こんにゃく かつお節	こめ 油 じゃが芋 さとう	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ なめこねぎ	673kcal
25	木	食パン スパニッシュオムレツ レタスとパインのサラダ コーンポタージュ 牛乳	おにぎり 麦茶	ベーコン たまご コーンポタージュ 素 牛乳	食パン じゃが芋 さとう	人参 コーン缶 ビーマン 玉ねぎ レタス きゅうり パイン缶	551kcal
26	金	冷やし中華 焼売 スイカ	チーズポテト 牛乳	ハム 錦糸玉子 焼売	中華麺 さとう ごま油	きゅうり トマト スイカ	616kcal
29	月	わかめご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 しらす和え みそ汁 パナ	ミニピザ 牛乳	わかめ 鶏こま しらす干し	こめ さとう 片栗粉	冬瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ パナ	509kcal
30	火	ご飯 鶏の照り焼き インディアンサラダ 青菜とコーンのかき玉汁	スイートポテト 牛乳	鶏もも 竹輪 大豆 たまご	こめ じゃが芋 片栗粉 油 さとう	きゅうり キャベツ 人参 コーンクリーム缶 小松菜	631kcal
31	水	ご飯 黒はんぺんフライ お浸し 夏野菜のみそ汁	プリン 麦茶	黒はんぺん かつお節	こめ 薄力粉 パン粉 油 南瓜	ほうれん草 もやし 人参 なす 玉ねぎ 葉ねぎ	432kcal

日差しが強くなり、夏本番を迎えました。この季節はアイスやジュースが恋しくなりますが、冷たい物ばかり摂っていると腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振に繋がりますので注意が必要です。夏バテ予防に栄養たっぷりのお食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

## 夏バテをしないために

夏バテは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などといった暑さによって体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良の総称です。

**★バランスの良い食事をとる**  
暑さに負けにくい体づくりが必要です。夏バテを防ぐ食材...①タンパク質(肉、魚、卵、牛乳、豆)②クエン酸(柑橘類、梅干し)③ビタミンB1(ごま、玄米、大豆)

**★適度な運動で汗をかこう**  
人は発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテの予防につながります。

**★良質な睡眠をとる**  
睡眠不足は、体力不足を招き、夏バテの様々な症状の原因となります。

**★水分を補給をしっかりと**  
人の体の約60%は水分でできているため、水分は欠かせません。一度にたくさん飲むのではなく、のどの渇きを感じる前にこまめに飲むことが大切です。

**★適切な温度調節をしよう**  
「エアコンは冷やす」のではなく「適温を維持する」ことを心がけ27～28度も目安に調節しましょう。

(献立は上記のように予定しておりますが、天候・発注等の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください)

