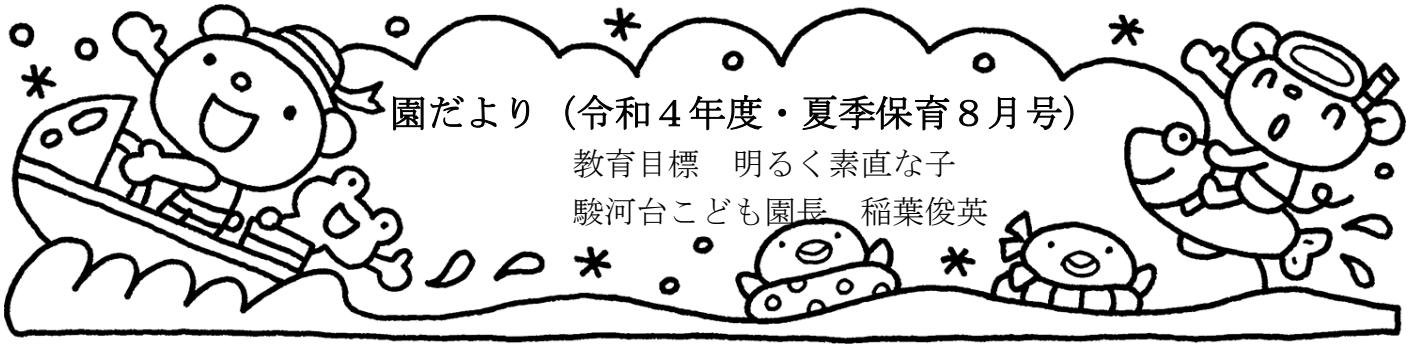

園だより（令和４年度・夏季保育８月号）

教育目標　明るく素直な子

駿河台こども園長　稲葉俊英

本日、１学期の終業式を行うことができました。子どもたちは新しいクラスの友達や先生と元気に１学期を過ごすことができました。

いよいよ明日からは夏季休業・夏季の保育に入ります。しばらくクラスの友達とは離れ１号認定の子どもたちは家庭で過ごす時間が長くなります。また２号認定の子どもたちはランドで異年齢の友達と通常保育、３号認定の子供たちも通常保育を行っていきます。

今年の夏もコロナウィルス感染症の感染拡大が心配されますが、御家庭ではぜひ夏にしかできないことを親子でたくさん体験してほしいと思います。保護者の皆様の力添えで毎日の生活や手伝いの計画を立て、病気や怪我のない充実した楽しい夏をお過ごしください。

＊よいこのおやくそく＊

（１）　早寝、早起きをこころがけましょう
（２）　元気にあいさつをしましょう
（３）　きちんと食事をとりましょう
（４）　事故や病気にならないようにしましょう
（５）　家族の一員としてお手伝いをしましょう

＊お願い＊

（１）　子どもの水遊び時は、一瞬も目を離さない。
（２）　道路へのとびだしは、絶対にさせない。
（３）　外出時は、必ず帽子をかぶらせる。
（４）　道路では、自転車に乗らせない。
（５）　手洗い、うがいなどの感染症対策を確実に行う

＊お知らせ＊

＊静鉄ストアさんより、「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）**にこども園へ提出してください。（わくわく部のみ）

＊２号認定、３号認定のお子さまも夏にしかできない体験を親子で楽しみましょう。仕事が休みの時は、お子さまと御家庭で一緒に過ごし親子の時間を大切にしましょう。

＊わくわく部のお子さまには「やくそくひょう」を配付しました。８月中は御家庭で過ごす日が多くなります。どんな「やくそく」でも構いませんので、一つお子さまと相談して決めてください。できたらシールを貼ってください。

（例）早く寝る。朝ごはんを食べる。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、手伝いをする。

＊夏季休業・夏季の保育中の連絡について＊

・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、こども園に連絡してください。（ＡＭ８：１０～ＰＭ１６：５５℡６４５－０８８１）
　尚、土・日・祝日は日直職員はいません。
・ 出席カードは、夏季休業中、園でお預かりします。
・ 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（園服のボタンの裏に名前が書いてあると、落とした時などに便利です。）
・２号・３号認定児のお子さまで欠席の場合は、パステルへ入力をしてください。給食・おやつの準備がありますので忘れずにお願いします。

＊夏季休業・夏季の保育中の健康カードの記入について＊

・健康カードはお休みの日も毎日記入してください。
・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。
・引き続き、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ので御承知おきください。
・わくわく部のランド利用時は、お便りばさみに入れて持たせてください。
・７月・８月の健康カードは始業式の日に集めますので、御家庭にある方は必ず持たせてください。

＊９月当初の予定＊

１日（木）　始業式

・1 号認定半日保育 11 時降園　・２，３号認定は通常保育
・服装…カバン・制服・制帽
・持ち物…カラー帽子・クッション・手ぬぐい・上靴・汗拭きタオル・約束表・水筒
　お着替えバック・７月・８月の健康カード（提出してない方）

２日（金）　２時保育・給食開始・防災訓練・引き渡し訓練

・持ち物…スモックバック・プールバック・泥んこセット
・引渡し訓練…園からパステル Apps にて連絡を受けてから、「引渡しカード」を持って迎えにきてください。（別紙参照）
・駐車場はありません。徒歩、または、自転車での参加をお願いします。
・引き渡し訓練には、全員の参加をお願いします。
・引き渡しカードは「引き渡し訓練用」を持参してください。

５日（月）　８月生まれの誕生会・坐禅

・参加の保護者の方には８月３０日（火）から、１週間の健康観察をお願いします。

７日（水）　園庭開放日

１４日（水）　プール納め

２２日（木）　９月生まれの誕生会・坐禅

２７日（火）２８日（水）　運動会総練習

食　事　だ　よ　り

駿河台こども園（幼児）

2022年8月号

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　コロッケ　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　麸	生姜　人参　玉ねぎ　もやし　ピーマン 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　バナナ　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　バナナ	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	ウインナー蒸しパン 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　麸	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ー　ブロッコリーのツナ和え オニオンスープ　バナナ	おにぎり 麦茶	ウインナー　ツナ	スパゲティー　油　マヨネーズ	玉ねぎ　なす　ピーマン　トマト　ブロッコリー　パセリ缶　バナナ	484kcal
15	月	カレーライス　フルーツヨーグルト	お麸ラスク 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　バナナ 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	ババロア 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	マシュマロおこし 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　バナナ	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　バナナ	637kcal
19	金	豚丼　野菜の即席漬け　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　麸	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　バナナ	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　バナナ	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　ピーマン　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　バナナ	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　バナナ	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

（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）

給食メモ

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。

㈱ウェルビーフードシステム