

食育だより

令和4年度
下有知保育園

梅雨明けが待ち遠しい毎日です。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしています。天気の良い日は、園庭の大型遊具や砂場で思いっきり遊びたいですね。梅雨時のため込んだ「遊びパワー」を発揮して、園庭に笑顔の花が咲くことでしょう。

遊びたいことややりたいことがはっきりしてきて、友だち同士の意見の交換も活発になってきました。時には意見が合わなくて衝突も見られますが、子どもたちの中から解決方法が見つかるように見守っていきたいと思います。



* 大変暑い日が続きます。子どもは大人と比べて汗をかきやすく、脱水症状になりやすいので、毎日水筒を持ってきてください。園でもお茶は用意しておりますが、不足いたします。「暑い時期の水分補給」については下記の「食育だより」をご覧ください。

* 4日(月)から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。準備をお願いいたします。詳しくは水遊びについてのおたよりをご覧ください。また、毎日、水の入れ替えを行うとともに、安全な消毒薬を使用し、夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。

* 4日(月)から3歳以上児の午睡が始まります。6月号でお知らせいたしました準備をお願いいたします。午睡用布団は、本年度も毎週金曜日に全園児持ち帰っていただくこととします。土・日曜日で洗濯や天日干しを行うなどして、衛生面へのご配慮をお願いいたします。

* 7日(木)は「たなばた会」です。未満児組はひこ星とおりひめのお話のパネルシアター(年少組以上は親子行事で視聴)を見ます。年少組以上たなばたにちなんだお話やクイズを楽しみます。ひこ星とおりひめのお話をご家庭でも話題にしてみてください。

* 22日(金)は年長の「きらきら活動」です。子どもたちが大変楽しみにしている行事です。新型コロナウイルスの感染拡大防止に十分配慮しながら子どもたちの素敵な思い出づくりをしようと、現在、保育士たちが内容を工夫しながら準備を進めています。詳細は後日お知らせいたします。



プールの水質管理

- 毎日、水の入れ替えを行います。
- 消毒は安全な除菌剤「セイバーオードリントラレット」を使用します。これには次の特徴があります。
 - * 大腸菌を含め、すべての有害菌に対して除菌効果があります。錠剤の刺激臭はありません。
 - * 水の透明性もよく、プールのヌメリを解消します。
 - * 目や肌への刺激がありません。塩素系はアトピーなどの皮膚病を起こす原因となりますが、非塩素系なのでアトピー等の皮膚病や目を傷める危険性がなく安全です。
 - * 塩素系薬剤で懸念される有害物質(トリハロメタン)が発生しません。

食育だより

暑い時期の水分補給

暑い時期、子どもたちにとっては水分の補給はとても大切なことです。体重あたりにすると、子どもは大人より水分要求量はずっと多いからです。でも水分の取りすぎは食欲を低下させます。冷蔵庫を開けると、ジュースなどの甘い飲み物が入っていませんか？ 冷たい甘い味はのど越しもよく、つつい気持ちよく体に受け入れる味ですが、これらには糖質が含まれ、簡単に血糖値をあげてしまうので、満腹中枢が刺激されて食欲がなくなります。暑い時期を乗り切るには体力が大切です。そのために食事は欠かすことができません。水分補給は、やはりお茶や麦茶でほどほどの量にしましょう。

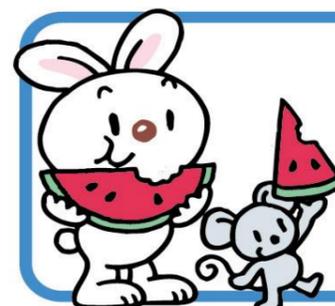
○「健康チェックカード」の提出方法の変更 毎日の健康観察と「健康チェックカード」の提出にご協力をいただき、ありがとうございます。現在、年少以上の園児の健康チェックカードを玄関で提出していただいておりますが、7月から教室で回収しますので、連絡帳にはさんで提出ください。

○お願い 22日(金)は、年長組「きらきら活動」の関係で、年中組以下の園児は午後5時30分までに降園をお願いいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

行事予定・献立

食材により献立が変更になる場合があります。
園のお米は、岐阜県産「みのにしき」を使用しています。

日	曜	行事予定	献立表	未満児おやつ	午後のおやつ	以上児Cal 未満児Cal
1	金	命を守る訓練 発育測定 清潔検査	うめちりご飯 揚げ餃子 小松菜おひたし 豚汁(じゃがいも)	ももヨーグルト	動物ビスケット 牛乳	566 482 494 369
2	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			
3	日					
4	月	プール・午睡開始	ソースカツ丼 ごぼうサラダ かぼちゃの味噌汁	ヤクルト せんべい	ジャムサンド 牛乳	693 578
5	火	イクウェル	ご飯 ちくわときゅうりの和え物 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のかき玉汁	ぶどうゼリー	ジョア(プレーン) きな粉クッキー	662 608
6	水	キッズダンス	ご飯 鮭のポテト焼き パンサンデー なすの味噌汁	オレンジ	ポテコ 牛乳	593 465
7	木	たなばた会	七夕ちらし寿司 星のコロッケ 天の川スープ すいか	バナナ	七夕ゼリー 星たべよ	631 563
8	金	年長スイミング	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	プリン(卵抜き)	アジドミルク 塩ゆで枝豆	573 564 494 369
9	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			
10	日					
11	月	体操教室	ご飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め 小松菜のツナ和え なんとワカメのすまし汁	いちごヨーグルト	ベルギーワッフル 牛乳	637 536
12	火	イクウェル	牛丼 もやしのゆかり和え 豆腐と麩のすまし汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	バナナきな粉 牛乳	554 467
13	水		ご飯 魚の照り焼き ささみのごまマヨ和え 五目味噌汁	バナナ	ジョア(マスカット) ビスコ	563 516
14	木	英語教室	食パン 牛乳 ポテトコロッケ かみかみサラダ バナナ	メロン	おにぎ(ワカメ) お茶	721 556
15	金	誕生会	ちらし寿司 ポテトカップグラタン(ほうれん草) マカロニサラダ 豆腐と麩のすまし汁	ももゼリー	パニアアイス	716 664 494 369
16	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			
17	日					
18	月	海の日				
19	火		ウインナーピラフ イカフリッター えのきとやしのスープ バナナ	すいか	のもヨーグルト 茹でとうもろこし	640 550
20	水	キッズダンス	豚ひじきご飯 カニ風味サラダ 豆腐のすまし風煮 すいか	オレンジ	カップチーズケーキ 牛乳	650 518
21	木		白パン 牛乳 魚のフライ ラタトゥユ デラウエア	バナナ	おにぎり(小松菜、 ゆかり) お茶	557 443
22	金	年長きらきら活動 17:30降園	夏野菜のキーマカレー ポイルウインナー フルーツポンチ(ゴールドキウイ)	野菜ゼリー	ジョア(いちご) ベジタベる	621 562 494 369
23	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			
24	日					
25	月	体操教室	ご飯 根菜ひじき レタスのサラダ 大根の味噌汁	オレンジゼリー	ジョア(プレーン) 原宿ドック	562 548
26	火	イクウェル	ピピンパ丼 中華風春雨サラダ わかめスープ オレンジ	りんごヨーグルト	ラスク 牛乳	636 524
27	水	キッズダンス	ご飯 鯖のごま味噌焼き 糸寒天サラダ とうがん汁	オレンジ	アジドミルク トースト(コーンマヨ)	585 482
28	木	英語教室	超熟ロールパン 牛乳 小松菜のサラダ 豚肉のマリアソース トマトと卵のスープ	バナナ	五平餅 お茶	656 522
29	金		冷やしサラダうどん ちくわの磯部揚げ おにぎり(ゆかり) メロン	プリン(卵抜き)	フランクフルト 牛乳	559 524 494 369
30	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			
31	日					



8月の行事予定 ✿変更する場合があります✿

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1日 命を守る訓練 | 13~16日 | 24日 キッズダンス |
| 発育測定 | お盆休み | 25日 英語教室 |
| 清潔検査 | 17日 キッズダンス | 29日 体操教室 |
| 3日 キッズダンス | 19日 誕生会 | 30日 イクウェル |
| 4日 英語教室 | 22日 体操教室 | 31日 キッズダンス |
| 5日 年長スイミング | 23日 イクウェル | |

