

7がえんだより

七夕やプール遊びなど、夏の行事が楽しみな7月がやってきました。日差しも強くなってきて、子どもたちの額にも汗がにじおようになってきました！園では水分補給や衣服の調整をこまめに行いながら、暑さに負けず元気いっぱいに過ごせるよう工夫していきます。7月は七夕飾りの制作や笹の飾り付け、待ちに待ったプール開きなど、子どもたちにとってワクワクが詰まった季節です♪ 季節ならではの活動を通して、子どもたちの成長や気づきがさらに深まると思います☆

★イベント出演★

暑い夏がやってきました！毎年夏になると外部からステージイベント出演のオファーをいただきますが、今年も既に2件もいただきました♪ ジェンベとアフリカンダンスを披露いたします！応援、よろしくお願いします☆

★7月26日(土)★

土曜夜市(八代アーケード内)
18:00頃演奏スタート予定

★8月23日(土)★

ヤングステージ(桜十字ホール)
時間は未定(13時以降)

詳細な事が分かりましたら公式LINE
「お知らせ・行事予定」に掲載いたしますので是非チェックしてください☆



★プール開き★

7月中旬にプール遊びが始まりますので、各クラスだよりを確認の上、準備をお願いします☆



★運動会について★

6月の運動会は、コロコロと変わる週間天気予報に、ドキドキしながらの準備期間となりましたが、当日までは雨が降らず、翌日から梅雨入りというラッキーな運動会でした♪

青空の下で、大人も子どもも笑顔いっぱい！子どもたちも一つひとつの競技に夢中になって心から楽しんでいる様子が印象的でした♪

皆様の、あたたかい応援とご協力、ありがとうございました☆



★たなばた★

7月7日は七夕です！

天の川で出会う織姫と彦星は、1年に1度の特別な約束を楽しみにしています！だけど今年は、流れ星のいたずらで少しか雲が多いかも…？みんなの願いごとが風にゆられて、空へ届いたら、ふたりはちゃんと出会えるはずですよ♡

きらきらの夜空を、ぜひおうちでも見上げてみてくださいね♪



こんだて

7月



日/曜日	行事	給食	おやつ
1日(火)	交通教室	鶏の唐揚げ グリーンサラダ トマト	フルーツ お菓子
2日(水)		魚のチーズ焼き 野菜のピーナッツ和え トマト	黒糖ニョッキ
3日(木)		炒めビーフン ウィンナー トマト	セサミドーナツ
4日(金)		魚の煮付け 切干大根の炒め煮 フロッコリー	ポップコーン
5日(土)		サンドイッチ フruits	
7日(月)	誕生会&七夕会	七夕キーマカレーランチ	アイスクリーム
8日(火)		魚フライタルタルソース ピーマンツナ和え トマト	フルーツ お菓子
9日(水)		肉じゃが 胡瓜とオクラの和物	キャロット蒸しパン
10日(木)		ハンバーグ 里芋サラダ トマト	ざっくりヨーグルト
11日(金)		魚の西京焼き 和風サラダ トマト	クロックムッシュ
12日(土)		スパゲティー サラダ	
14日(月)		肉団子スープ オクラ納豆 フruits	玉ねぎフォカッチャ
15日(火)		チキンカツ 伴三糸 トマト	フルーツ お菓子
16日(水)		南瓜のそぼろ煮 胡瓜の梅肉和え	高菜おにぎり
17日(木)		魚の塩焼き マカロニサラダ トマト	冷やしぜんざい
18日(金)		炒り豆腐 こんにゃくのかか煮	フライドポテト
19日(土)		魚のフライ サラダ	
22日(火)		魚の蒲焼 野菜のおかか和え トマト	フルーツ お菓子
23日(水)		オムレツ スパゲティーサラダ トマト	マシュマロクリスピー
24日(木)		筑前煮 胡瓜カリカリ	コロコロクッキー
25日(金)		中華風胡麻和え ししゃも トマト	フルーツヨーグルト
26日(土)	夜市(はと組)	冷やしうどん フruits	
28日(月)		ハヤシライス 胡瓜の塩昆布和え フruits	豆乳もち
29日(火)		栄養揚げ わかめの酢の物 トマト	フルーツ お菓子
30日(水)		麻婆豆腐 ゆで玉子 胡瓜のゆかり和え	手作り梅ヶ枝餅
31日(木)		マカロニグラタン ウィンナー フロッコリー	丑の日クッキー

給食だより

令和7年度・夏号

園庭からどろんこ遊びをしている子どもたちの元気のいい声が給食室まで聞こえてきます。梅雨が明けると、夏もいよいよ本番を迎えます。暑くなると食欲が低下してしまいがちです。夏の暑さに負けないためにも、しっかり食べて水分補給をして、元気に過ごしましょう

夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

〈食欲をそそる工夫〉

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

良質のたんぱく質

毎日ネ

〈夏野菜を毎食たっぷり〉

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

毎日ネ

夏野菜

食中毒予防の3原則

つけない = 洗う！

●生の肉や魚、卵など食材を取扱う前後は手を洗い、まな板などの器具も使用の都度清潔にしましょう。

ふやさない = 低温で保存する！

●食べ物に付着した細菌を増やさないために、低温で保存しましょう。

●冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

やっつける = 加熱！

●ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、加熱して食べれば安全です。

●食品の中心部まで75℃で1分以上しっかり加熱しましょう。

(政府広報より抜粋)

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。普段の水分補給には、水や麦茶などの糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

とうもろこしクイズ！

とうもろこしの粒の数について正しいものはどれでしょう？

- 1、必ず偶数になる
- 2、必ず奇数になる
- 3、偶数だったり奇数だったりする

答えは・・・1の必ず偶数になるです。
ちなみにとうもろこしのヒゲと粒はつながっているの、ヒゲの数と粒の数は同じになります

こんな給食 食べてます!!



双葉保育園の給食、おやつは愛情たっぷりの手作りです♡
焼きたてのふかふかのパンも、給食には珍しいグラタン、
可愛いクッキーも子どもたちは大好きです。
これからも新メニュー、映える給食をお楽しみに♪

