



園 だ よ り 7月号

しんよしだこども園 令和4年6月30日発行

例年より早い梅雨明けの知らせに、毎日厳しい暑さが続いております。いきなりの暑さに体が慣れるまでは、1～2 週間はかかるとのこと、しっかりと水分補給をしながら丁寧に体調を見ていきたいと思ひます。

6 月の保育参観では、沢山の方に日中ご都合をつけていただきありがとうございます。短い時間でございましたが、お子様の日頃園で頑張っている姿をご覧いただけたのではないのでしょうか？保護者の方に感想を伺う中で実際に保護者の方に保育を見て頂く大切さを感じております。また、個人面談におきましても、園やご家庭でのお子さんの姿を保護者の方と共有する、とても貴重な時間でした。

27 日(月)年中・年長組さんは都筑区の畑、うさぎ、年少組さんは隣の畑へ、「じゃがいも掘り」に行きました。子ども達は手のシャベルで掘り進め、次から次へと土の中からお芋を見つけてくれました。掘りながら、じゃがいもの形や、大きさに興味を持ち、大きなお芋を見つけたと自慢気に見せてくれます。

「今日、ママにお土産を約束したの」「ポテトサラダにお料理するって！」などなど沢山お話ししてくれました。例年ですと梅雨の天候を気にしながらの活動ですが、今年「熱中症」が心配でした。計画内容を変更し、短時間ではありましたが、楽しい活動となりました。調理室でも翌日掘りたてのお芋をだしてくれて、子ども達とその「ホクホク感」や甘みを楽しみました。

27 日(月)に七夕の笹を取り付けました。本園では季節の節目にある節句や昔からの日本の伝統文化を伝える行事は大切にしています。七夕も、そのうちの一つです。七夕の由来を知り、笹飾りで折り紙を切ったり、はったりし「ちようちゃん」「貝つなぎ」「織姫・彦星」等、発達にちい工夫して取り組んでいきます。そしてお星さまにお願いしながら星の世界にも興味を持ってほしい等と考えています。

7 月は、子ども達が楽しみにしている水遊びが始まります。水遊びは解放感があり友達同士、身体を使って心の触れ合いが深まる遊びなので、健康に留意してみんな元気に参加してほしいと思います。反面疲れが出やすいこともありますので、遊んだ後の休息も大切に考え活動をしていきます。これらの時期はコロナウイルス感染防止に加え熱中症の危険が増す時期に入ります。6 月には数回、園関係者による陽性のご報告をし、ご心配をおかけしました。地域的にも聞くところで、私共も気を緩めず努めてまいります。ご家庭に置かれましても、引き続き、ご家族を含め日々の健康チェック、手洗ひ、うがい、そして「早寝、早起き、朝ごはん」を励行願ひます。何かいつもと違ふ様子がありません。お知らせ下さい。

お 願 い と お 知 ら せ

1. 創立記念日(1 日 23 周年)

「朝の会」で子ども達と一緒に「園のお誕生日」をお祝ひしたいと思ひます。当日「紅白饅頭」を持ち帰りますので、召し上がった下さい。

2. BMXシヨ- (6 日 10:30～11:00) 13 日(水)

本園 園庭において『BMXシヨ-』を子ども達と楽しみたいと思ひます。オリンピック競技にもあるBMXを身近でみれる貴重な機会だと思ひます。(コロナの関係で 3 年越しの願ひでした) 当日来て下さる保護者の方含め 4 名の方のプロフィールを事務室前に貼っておきます。(幼児は園庭で椅子席、乳児組はテラスから観覧予定です)



7月行事・活動予定	
1 日(金)	創立記念日 {23 周年} ※お饅頭持ち帰り
2 日(土)	職員研修日
3 日(日)	
4 日(月)	
5 日(火)	食育「夏の食材を知ろう」
6 日(水)	BMXシヨ- 10:30～11:00
7 日(木)	七夕お誕生会 (①10:00～②10:30～)
8 日(金)	水遊び・プール遊び開始 (以降月・水・金)
9 日(土)	
10 日(日)	
11 日(月)	プール
12 日(火)	避難訓練 (火災)
13 日(水)	調理室のお手伝ひ「枝豆もぎ」 プール
14 日(木)	運動遊び (年長・年中)
15 日(金)	プール
16 日(土)	
17 日(日)	
18 日(月)	海の日
19 日(火)	スイカ割り (うさぎ組～)
20 日(水)	食育「夏野菜について」 プール
21 日(木)	お楽しみ「かき氷」 (うさぎ組～)
22 日(金)	プール
23 日(土)	
24 日(日)	
25 日(月)	プール
26 日(火)	夏祭り (年長組さんと企画しています)
27 日(水)	調理室のお手伝ひ「とうもろこしの皮むき」 プール
28 日(木)	運動遊び (年長・年中)
29 日(金)	大掃除 プール
30 日(土)	新吉田納涼フェスティバル (地域) (於新田小学校)
31 日(日)	

3. 夏まつりについて(26日)

在園児の「夏のお楽しみ」として、園内の活動として行います。尚、感染症予防の点から、少人数グループでの移動を基本として、環境を工夫し子ども達と楽しみたいと考えています。今年度は、年長組さんが中心となって一緒に企画していきます。子ども達同士、イメージを出しあい、意見を交わし、役割分担や他学年が楽しめるよう考えていきます。今から楽しみです。

4. 『新吉田納涼フェスティバル』(30日(土) 16:20～於新田小学校) ★しんよだこども園の出番は 16:30 頃です

地域新吉田連合町内会より『納涼フェスティバル』への参加のお誘いをいただきました。色々な団体の出し物の披露～盆踊りの内容になります。園からは「みんなで踊ろう♪ミズキーダンス」で年長・年中組さんに声をかけています。他学年の方もご参加いただける場合は、一緒に踊りましょう。詳細プログラム等は後日掲示いたします。

『ミズキーダンス』

※『港北区 ミズキーダンス』で検索すると、横浜市のHP より《港北区映像ライブラリー-みんなで踊ろうミズキーダンス》がご覧いただけます。是非ご家庭でもお子さんと一緒に踊ってみてください。

5. 7月下旬頃より高校生インターンシップ生の受け入れを行います。(2週間前からの健康観察を義務付けております)尚、名札を付けておりますので、何かお気づきのことがありましたら事務室までお申し出ください。

6. 7月末より猪俣保育教諭が産前休に入りますのでお知らせ致します。

自転車の駐輪についてご意見をいただきました

保護者の方より「自転車が駐輪場でなく正門前に停めていて、危険を感じる」、「駐輪場が空いているのにもかかわらず門の前に停めている方がいて困っている」とのご意見をいただいております。

正門前は皆様が利用します。自転車は決まった駐輪スペースにお停めください(枠内)。また、安全に登降園していただくために、混雑は出来る限り避けたく、速やかな送迎をお願い致します。

◇じゃがいも掘り◇ たくさん掘って楽しみました！！お家でどんなお料理になったかな？



◇七夕飾り◇ みんなの願い事が叶いますように☆三



7月 クラスだよ！

ひよこ組
白ペンぎん組
記：青山実沙紀

保育目標

- ひよこ・一人一人の生活リズムや健康状態に留意してもらい、夏を快適に過ごす。
- 水遊びや沐浴を通して、水に触れて遊ぶことを楽しむ。
- ペンぎん・一人一人の健康に留意してもらい、暑い時期を無理なく快適に過ごす。
- 保育者や友だちと一緒に水・氷等の感触を味わい、夏のあそびを楽しむ。

今月のた

- たなばたさま
- ぎらぎらぼし

子ども姿～製作～



今月はスイカ製作をしました。指に黒の絵の具を付けて、

保育者と一緒にスイカ形の台紙へトントントンと、種の模様をつけました。手につく絵の具の感触に、“なんだろう？”と驚いた表情をしたり、紙に色がつくのを見

つめたリ、糸をき屋ったリ、初めての糸通しに興奮味津々な子どもたち。保育者が“トントントンするんだよ”とやって見せると、トントントンと動きの真似をして

ニコニコ楽しそうなお友だちもいましたよ。子どもたちの手によって、美味いスイカができました。

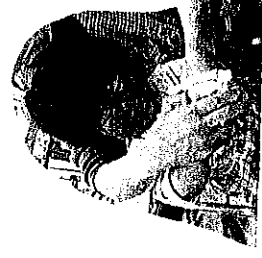


ペンぎん”にじみ絵”という技法を用いて、アイスクリ

ム製作をしました。初めに水性ペンと和紙にお絵描き。好きな色を選び、

フタを取って渡してもらうと、自由にかきかき”手についても気にせず、夢中に、真剣な表情です。次に

霧吹きで水を吹きかけます。保育者と一緒にボトルを持ったリ、レバを



お手本を見る子どもたち、

引いてみたり、興味津々。ジュッと水

が出る、と少し驚き、目を細め、

にじんできていくのをジッと見ていた

子どもたちでした。カラフルな

アイスクリームを召し上がれ

お知らせ・おねがい

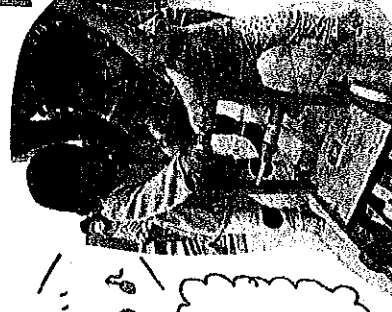
＊7月から様々な感触あそびや沐浴・水あそびが始まります。お子さんの目・鼻・耳・肌などの健康状態に十分気を付けてください。

＊ロッカーの中に汗拭きタオルや汚れた物を入れるビニール袋、着替えを7月めに入れておいてください。

みんなであそび！

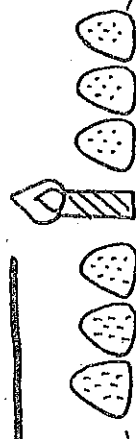


／＼ツツの山
お友だちと
ばあ！！



カタカタカタ...
一糸者にやろうよ

お友だちと楽しく
関わりながら
遊んでいきます



7月生まれのお友だち

うめだれんとさん
くぼこめいさん

1さいのおたんぱうび
おめでとうございます



クワスだより

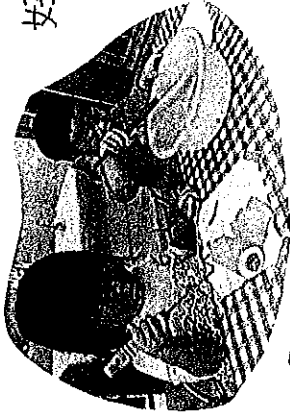
青バングン組・記 高宮花奈



ねらい

子どもがすかたじ

あした天気にはあられ

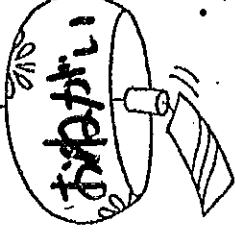
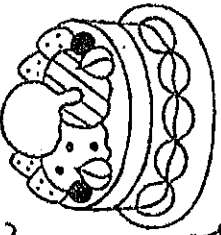


「てるてる坊主」の完成です！！

出来上がり、たてる坊主を「わあ」と嬉しそうに眺め、くるくる回る姿に一緒に回ったりと大喜びでした！！

7月生まれのおともだち

- ・いのうえ はるまさん
- ・わたなべ りかさん
- 2さいのお誕生日
おめでとうございます☆



おねがい



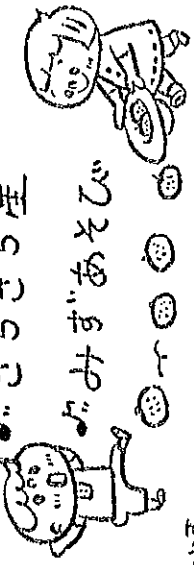
*

今月あった

ふたはは「た」さま

ふきらきら星

ふみず「あそび



・保育者や友だちと一緒に水、氷などの感覚遊び、夏のあそびを楽しむ。



てるてる坊主製作

お外遊びが大好きなバングンさん、みんな、梅雨の季節も沢山お外で遊びますようにと願いを込めて、「てるてる坊主」を作りました。はじめての布を使いたく、興味津々の子どもたち！布を配るとめくくみたり、頭にのせたり顔を拭いてみたりと感覚を楽しんでいました！「色を付けてあげようね！」と各グループに赤、青、緑、黄色と色の入ったバケツと筆、ローラーを渡すと待っていました。はかりに各々好きな道具を手に、白い布は、色塗りを始めました！時には手を使ったり、白い場所がなくなるまでダイナミックに色塗りを楽しんでいました。

乾いた布を色ごとに縫い合わせ、4人で1枚の大きな布が出来ました！お友だちと色ごとに分かれて、今度はミールに見せました。ハート、お花、星と3種類のうちのミールをミールに台から剥かし、ハート、お友だちと顔を見合わせて、時にはミールを交換しながら仲良く協力し合い、かわいいうちに仕上げてくれました！

最後はみんなですんだリボン、を括り付け。



かわいく
飾り付け
たさ...

でもあかり！



- ・7月から様々な感覚遊び、水あそびが始まります。お子さんの目・鼻・耳・肌などの健康状態に気を付けて下さい。
- ・介はやり等、角を整え、長くならないようにこまめにカットして下さい。



・汗を沢山かく季節になります。ロッカーの中に汗拭きタオルや、着替え、汚れた靴下の補充をお願いします。



五
十
八

2000

・体言管理をしてもらい、ゆつたりとした生活リズムの中へ夏を元気に過ごす。

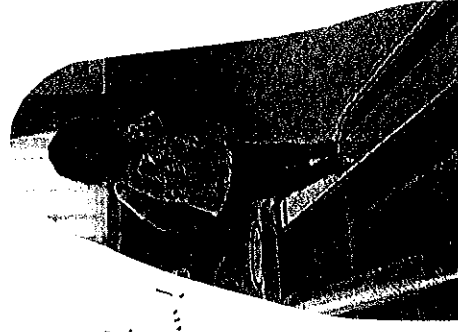
・保育者や友達と一緒に夏の遊びをしよう。

おつかいあいさん
たのびはたさま じゃああびの

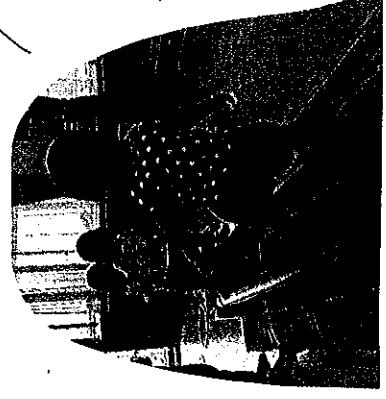


子も可愛

うさぎ組では夕方にホールあそびをしています。毎日設定を変えながら子どもたちが安全に思いきり身体を動かして遊ぶようにしています。ジャンピングマットやコンビカー、先日より新しい遊具のバスケットゴールも増え、伸び伸びと好きな遊びを楽しめる子どもたちです。遊びを始める前は「壁さんぺんぺん」でしゃっかりと座り、保着者が遊び方を説明聞いていますよ。話しが終れると遊びにい玩具の所まで走っていき、集まるとカニさん歩きをしてまた、「おっとな」とバランスをとりながら右後ろの谷上手になり、日々成長を感じています。大型ウロップでは、上に乗ってドーナツ屋さんをしていったりそれぞれ遊び方で楽しんでますよ！行い、今後伸び伸びと楽しめるようにしていきたいと思います。



二
一
七
三
十



先月よりうさぎ組にカイコが来ました。初めは、小さくて見えては「なにがいの?」と顔を近づけて観察する子どもたち。日に日に大きくなり、はつきりとカイコの顔が見えるようになってくと「わめ〜うさいでぬ!」「ごはんたべてるよ!!」と興味津々で見えています。カイコって言うんだよ」と伝えるとあまり聞き慣れない子どもに「かいこ?」と少し不思議そうなお表情を浮かべていました。「めんなで名前を考えようか」と提案してみると「ん〜めんぽんまん!」「どらえもん!」「のびにんがいいん!!」と自分たちの好きなもの名前を言う子ども

たあげて！こればかりもカイフの成長をみんなが見たい生き
物などに触れ合える機会を作りたいと思います。

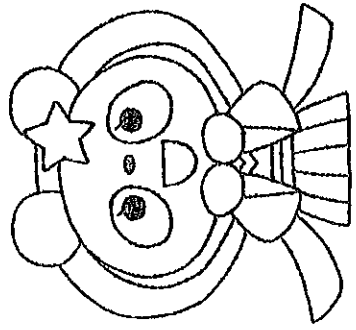


あせいのわにんしきうふまろ。

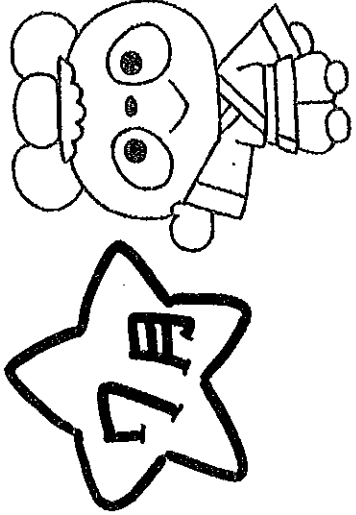
あへんといふは
おのれに
おのれに
おのれに

- ・水遊びが始まります。保健によりをお読みになり、衛生面・健康面に十分気を付けて下さい。
- ・靴下・靴・洋服・タオル等 全ての持ち物に記名をお願ひします。

- ・水遊びが始まります。保健によりをお読みになり、衛生面・健康面に十分気を付けて下さい。
- ・靴下・靴・洋服・タオル等 全ての持ち物に記名をお願ひします。



かくねん だより



りすぐみ
ぱんだぐみ
ひっじぐみ

② 小濱 莉歩菜

- ☆ 月のねらい：水に親しめながら、夏ならではの遊びを楽しむ。
- ☆ 週のねらい ① 夏の生活の仕方を知り、身の回りのことを自分でしようとする。
- ② 保育者や友達と一糸着に水あそびを楽しむ。
- ③ 好きば遊びを通して友だちとの関わりを楽しむ。
- ④ 夏ならではの遊びを楽しむ、興味や関心を広げる。

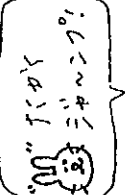
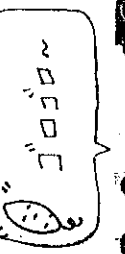
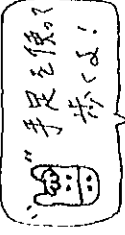
☆ 安全指導 ・夏の遊びの安全について ・はじめの使いかについて



運動あそび



年少組から始まった運動あそびが、みんなとても楽しく行われています。マット運動では、様々な姿勢に変身！「ぴんぴん！うさぎになっ！」「おおきなおいも！」と嬉しそうに教えられています。早くやりにくく素早く順番待つの列に並ぶ子どもたちがかわいかったです。これから楽しんであげながら、沢山身体を動かしていこうと思ひます。

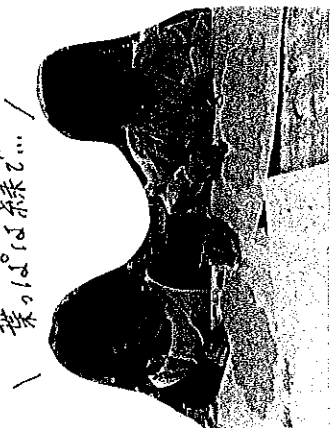


製作「アジサイ」

「雨が降りすぎたお花は何でしょう？」の質問に「アジサイ！」と元気よく答えこたへに子どもたち。年少になつて初めてのハサミを使つての製作を行いました。ハサミを持つと、慎重に切る子どもたち。とても上手に切ることができました。のりづけつたアジサイを糸をすくくと、「ザーザーあめだよ〜」「カミサリもかこうかな〜」と想像を膨らませています。いよいよ。

葉っぱは緑で... /

のりづけつたお花 /

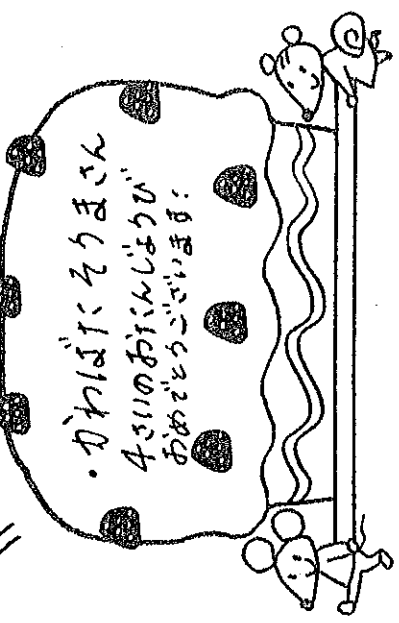


おしらせ

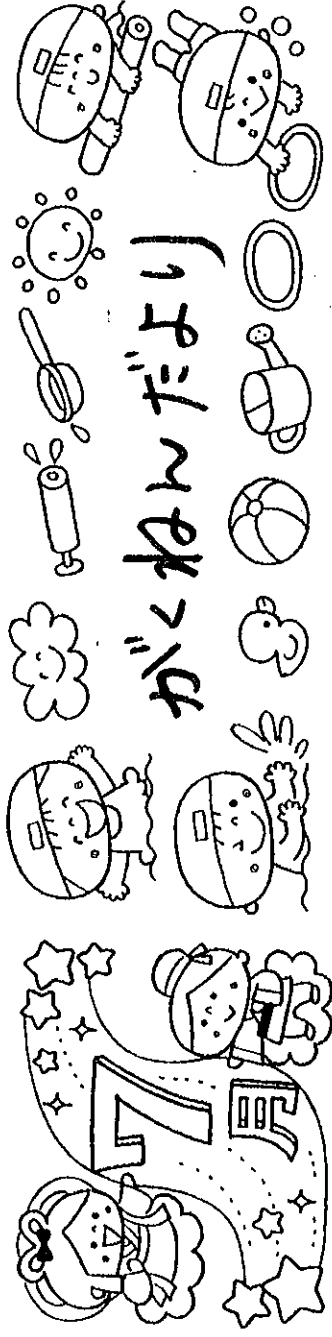
- ・7月より汗拭きタオルを使用していきます。手拭きタオル程度の大きさの物を毎日、ビニール袋に入れてロッカーにかけをお願いいたします。（ビニール袋に自己名をお願ひします）
- ・汗をかく季節になり、着替えを多めに用意して頂き、こまめに洋服の補充をお願いいたします。



7がつ生まれのお友達 //



・かわばた そらさん
4さいのお誕生日おめでとう！
あめでもうごまします！



イウぐみ
くじらくみ

記 小寺明子

★月のねらい 様々な活動に興味を持ち、意欲的に取り組みながら仲間との関わりを広げていく。

- ★週のねらい
- ① 夏はらではの遊びや行事に取り組み、友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう。
 - ② 友だちと一緒に考える工作、たしり遊びを共有し楽しむ。
 - ③ 集団の中で生活の仕方や約束、ルールを理解し安定している。
 - ④ 友だちと一緒にのびのびと体を動かして表現を楽しむ。

★安全指導・夏の遊びの安全について

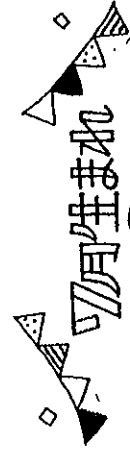
○公共交通機関の利用について



春に植えた野菜の収穫がはじまりました。毎日、ジョーロで水をあげながら「あ、お花が口笑っている。」「サスのお花はあんなにさきだあー」「ニニに赤ちやんピーマンがあるよ!!」と気づいたことを教え合ったりして、おぼろ長を見守って

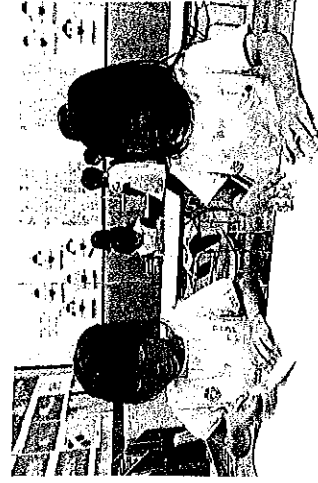


きました。先日、「先生ニニに大きなサスとピーマンがあるよ」とうれしそうに教えに来る子ども達と一緒に収穫をしました。「サスは、ニニに上げがあるんだね」等、手に取るとしっかりと観察する姿も見られました。昨日のいんげんが、セロでスロープに入れて食べたとのあいさつだよ!「ぼんぼ、かきんに入れて食べよう」とうれしそうに、お話ししてくれました。これからはまだまだ収穫出来るので楽しみにしていて下さい。



あともだち

- はるは いみ さわ
 - ひが ももか さわ
 - ふわあやね さわ
- おたんじょうび
おめでとうございませう

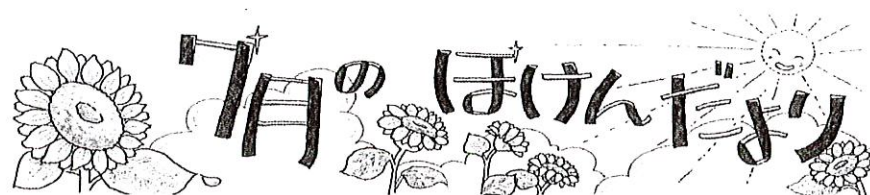


7月に行われる夏まつりについて子ども達に「じいじ夏まつりをいっしょに聞くと、リムごめがあるよ」「たにせきさん」「あめもあるね」と沢山のアイデアが出てきました。

そして、何のお店をどのように作るのかなど

みんなが考え、「たにせき」「わたあめ」の2つのお店と、お店屋さんをする時は、お札のお面をつけるということを決め準備がスタートしました。たにせき作りでは全音でそろそろ個々作ることを聞いて、ビュッリして、おぼろ、おぼろ作り楽しんでいました。おぼろ夏まつりにするの、今から楽しみです。





令和4年6月30日
しんよしだこども園
看護師 森本 美沙

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。
さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら元気に夏を過ごしたいですね。

熱中症対策のポイント



睡眠を十分にとる



3食 バランよく食べる
食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースもおすすめ



こまめに水分摂取をする
塩分もあわせて取りましよう



涼しいところで休けいをする



ぼうしをかぶる
日差しが頭や顔に直接当たるのを防ぎます。つばがついている通気性のいいものを選びましよう。

マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですね。
でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



水遊びが始まります♪

♪楽しく遊ぶために毎朝の確認をお願いします♪

- ◇目・耳・鼻・皮膚の病気の治療は済んでいますか？
- ◇昨夜はゆっくり眠りましたか？
- ◇朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ◇咳・鼻水・発熱などの症状はありませんか？
- ◇手足の爪はのびていませんか？
- ◇目ヤニ・目の充血はありませんか？
- ◇腹痛・下痢はありませんか？
- ◇薬は飲んでいませんか？
- ◇傷はありませんか？



子どもたちが楽しみにしている水遊びですが、体調が悪いのに無理をしてしまうと、思わぬ事故につながってしまいます。少しでも様子がおかしいと感じる場合には必ず担任にお伝えください。

☆☆☆歯科検診をおこないました☆☆☆

6月16日、歯科検診をおこないました。
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、検診時の消毒・手袋・ロールシーツの使用など感染予防対策をとりながらホールでおこないました。
子どもたちは、大きなお口をしっかりと開けて見せてくれました。
6月は歯みがき指導もおこない、歯ブラシの持ち方や磨き方について、年長クラスは歯科衛生士さんから、年中、年少クラスは看護師からお話しました。
歯ブラシをこきざみに動かすことや、力を入れすぎないなど歯みがきのコツ☆も知ることが出来ました。
現在、給食後の歯みがきは感染防止のため実施できておりませんが、ご家庭での丁寧な歯みがきのおかげで、磨き残しや虫歯は少ない印象を受けました。



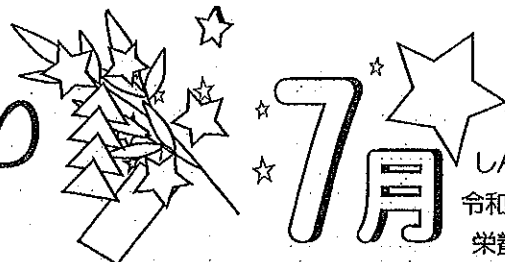
☆...☆ ~お知らせ~ ...☆...☆

当園ではもしもの時のために保険証・乳児医療証のコピーをお預かりしています。

7月末は医療証の更新時期になりますので、新しいものがご自宅に届きましたら、コピーをお持ちくださいますようお願いいたします。

また、有効期限に関わらず引越しや転職に伴って、保険証や医療証が新しくなった時にもコピーをお持ちくださいますようお願いいたします。

給食だより



しんよしだこども園
令和4年6月30日
栄養士 山本 優美

春に植えた夏野菜もすくすくと育ち、子ども達も収穫を楽しんでいます。
太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。また、水分やカリウムも豊富に含まれ、身体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。
汗をかいいて一緒に出てしまった栄養を補給できる夏野菜を食べてこの夏も元気に過ごしましょう。



●水分の多い夏野菜からも水分を上手に摂ろう！●

たくさん汗をかく季節になりました。子ども達は新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいと言われています。
こまめな水分補給のほかに、水分の多い食材を上手に活用して夏バテしない元気な身体をつくっていきましょう。

★きゅうり★ ・身体を冷やす働き ・カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する ⇒高血圧を解消する ・利尿作用があるので、体内の水分量を調節する ⇒むくみ解消 《食べ合わせ》 きゅうり+豚肉=免疫力UP	★オクラ★ ・ぬめりの成分は食物繊維で、胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助けます。 ⇒便秘解消、大腸がん予防 ・ビタミン、ミネラルを多く含む ⇒疲労回復に効果的 《食べ合わせ》 オクラ+豚肉=夏バテ予防	★トマト★ ・生で食べると体にたまった熱を冷まして夏の暑さを取り除く ⇒喉の渇きを癒す ・トマトはリコピンを豊富に含んでおり、身体を活性酸素から守っている ⇒生活習慣病予防 《食べ合わせ》 トマト+なす=美容効果
★こんにゃく★ ・グルコマンナンという食物繊維が含まれている ⇒血糖値の上昇を抑える働き、便秘解消 《食べ合わせ》 こんにゃく+切干大根 =便秘改善	★メロン★ ・身体の熱を冷ます ⇒暑さによるイライラ解消、頭痛解消 ・身体に潤いを与える ⇒喉の渇きや便通改善 《食べ合わせ》 メロン+牛乳=動脈硬化予防	★スイカ★ ・水分を多く含んでいるため水分補給に効果的 ⇒むくみ解消、夏バテ予防、熱中症予防 ・シトルリンが含まれてる ⇒血管を若返らせる 《食べ合わせ》 スイカ+オレンジ=むくみ改善

※今月の食育※

7月5日に「夏の食材を知ろう」というテーマで食育を行います。旬の野菜を用意して、匂いをかいだり触ったりしてもらいます。また幼児組さんでは、13日に枝豆もぎ、27日にとうもろこしの皮むきを行い、それぞれその日のおやつに提供する予定です。

21日には季節感を楽しむ活動として、うさぎ～年長組さんでかき氷を食べます。好きなシロップを選び、自分たちでかけて頂きます。

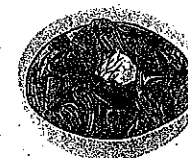
夏ならではの体験をたくさん楽しんでもらえればと思っています。



♣ご当地料理♣



14日と28日の
給食に出します♪



今月の郷土料理はウクライナの『ボルシチ』です。

ボルシチとは、目にも鮮やかな深紅色をした煮込みスープです。世界三大スープといわれ、ウクライナやロシア、東欧諸国の伝統的な料理です。地域によって入れる食材は様々ですが、ビーツを基本として入れトマトベースの味付けになっています。

園では乗せませんが、本来は「スメタナ」という牛乳から作られたサワークリームが乗せられており、これをスプーンで溶かしながら混ぜて頂くのが正しい食べ方です。

深紅色と白のコントラストが目と心を奪う美しいスープとしても有名です。



～食育クイズ～

- Q. スイカの甘い部分はどこでしょうか。
- ①皮 ②皮に近い部分 ③中心部分



③中心部分

スイカの中心部が甘くなっているのは、外側から食べる鳥たちに中心まで残さずに、より多くの種子を食べさせるためです。中心が甘くなっているのも種の保存のための進化だといわれています。
もともとスイカは現在のような目立つ縞模様ではなく、黒っぽい地味な外見だったといわれています。
アフリカの砂漠地帯に自生していたスイカは、種の存続のために、砂漠よりも水のある地域に種を運んでもらうため、スイカ自らが特徴的な模様になったという説があります。
目立つようになることで鳥にも食べられ、スイカの種を食べた鳥が遠くの場所でフンとしてスイカの種を排出することで、また新たな芽が出て種の存続が出来ます。砂漠で生活する鳥や動物に、スイカの水分と糖分は非常に魅力的なので、お互いの思惑が一致したといわれていますよ。



人気メニュークッキング【豚肉の西京焼き】

〈材料 大人2人幼児2人分〉

- ・豚ロース肉(40g位のスライス肉) 7枚
- ・西京味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・醤油 少々

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせておきます。
- ② 豚ロース肉に①を塗り、1時間程漬けておきます。
- ③ オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ④ 鉄板にクッキングシートをしき、②を並べ170℃10分～15分程焼きます。
※オーブンによって加熱時間が異なります。中心に火が通るまで加熱してください。
※オーブンがない場合はフライパン等で焼いても良いです。
- ⑤ お皿に盛り付け、野菜などを添えたら出来上がりです。



令和4年

7月分

3歳以上児献立表

しんよしだこども園 1ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	タレカツ丼 白菜としらすの味噌ドレえ みそ汁（なす・油揚げ）	精白米／薄力粉／パン 粉（乾燥）／割合油／上 白糖／ぎょうざの皮	豚ロース（脂身付き）／ しらす干し／油揚げ／ かたくちいわし／鶏若 鶏肉ささ身／プロセ スチーズ／牛乳	キャベツ／はくさい／ にんじん／なす／玉葱 ／青ピーマン	バリバリピザ 牛乳	111kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
2 土	豚丼 きのこの汁 りんご	精白米／上白糖	豚モモ（脂身付き）／木 綿豆腐／かたくちいわ し	玉葱／なめこ／えのき たけ／ぶなしめじ／り んご	お菓子 麦茶	111kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
4 月	ごはん 大根と豚肉のきんぴら風煮 揚げだし豆腐 みそ汁（さつまいも・玉ねぎ）	精白米／上白糖／ごま （いり）／かたくち粉 ／割合油／さつまいも ／プレミックス粉（ホ ケイ粉用）	豚モモ（脂身付き）／木 綿豆腐／かたくちいわ し／豆乳／牛乳	だいこん／にんじん／ 玉葱／もも（缶詰果肉）	桃蒸しパン 牛乳	111kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
5 火	夏野菜カレー コールスローサラダ コンソメスープ（ほうれん草・コッ）	精白米／割合油／カ レールウ／上白糖／と うもろこし缶詰（ホ ケイ粉用）／ケーノーナツ	皮なし若鶏肉モモ／マ ヨネーズ（たまご抜き） ／牛乳	玉葱／なす／ズッキ ーニ／西洋かぼちゃ／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／ほうれんそ う	ミニドーナツ 牛乳	111kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
6 水	ごはん ポークソテー ブロッコリー（付け合せ） ジャーマンポテト みそ汁（南瓜・にら）	精白米／じゃがいも／ 割合油／プレミックス 粉（ホケイ粉用）／上白糖	豚ロース（脂身付き）／ 鶏若鶏肉ささ身／かた くちいわし／豆乳／ 牛乳	ブロッコリー／玉葱／ 西洋かぼちゃ／にら／ バナナ	バナナケーキ 牛乳	111kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
7 木	スターライズ お星さまハンバーグ トマト（付け合せ） マカロニサラダ 七タ汁 すいか	精白米／ターメリック ／パン粉（乾燥）／じゃ がいも／マカロニ／そ うめん（乾燥）／氷糖 みつ	豚ひき肉／豆乳／鶏若 鶏肉ささ身／マヨネー ズ（たまご抜き）／かつ お煎り／ごんぶ／ 杏仁豆腐／寒天／ 牛乳	玉葱／トマト／きゅう り／にんじん／オクラ ／すいか／みかん（缶 詰）	七夕ゼリー 牛乳	111kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
8 金	ごはん 鯉のみそマヨネーズ焼き さつま芋（付け合せ） ほうれん草のお浸し すまし汁（豆腐・わかめ）	精白米／さつまいも／ フランスパン	しろさけ／マヨネーズ （たまご抜き）／かつお 煎り／乾燥わかめ／ 絹ごし豆腐／ごんぶ／ 牛乳	ほうれん草／にんじ ん	ガーリックトースト 牛乳	111kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.5 g
9 土	焼きうどん 具沢山みそ汁 バナナ	うどん／割合油	豚モモ（脂身付き）／乾 燥わかめ／木綿豆腐／ かたくちいわし	キャベツ／にんじん／ ぶなしめじ／えのきた け／ねぎ／バナナ	お菓子 麦茶	111kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ごはん 鶏肉のお好み焼き風 マッシュポテト（付け合せ） きゅうりとわかめの酢味噌和え みそ汁（大根・小ねぎ）	精白米／薄力粉／じゃ がいも／上白糖／割合 油	皮なし若鶏肉モモ／マ ヨネーズ（たまご抜き） ／かつお煎り／ごんぶ ／乾燥わかめ／かた くちいわし／絹ごし 豆腐／豆乳／牛乳	きゅうり／だいこん／ こねぎ	ココアブラウニー 牛乳	111kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.2 g
12 火	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーのフレンチサラダ みそ汁（なめこ・みつば）	精白米／上白糖／割合 油	木綿豆腐／豚モモ（脂 身付き）／鶏若鶏肉さ さ身／かたくちいわし ／牛乳	にんじん／玉葱／にら ／ブロッコリー／きゅ うり／なめこ／糸みつ ば	ミニチーズデニッシュ 牛乳	111kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 水	ごはん さわらの照り焼き もやし・人参（付け合せ） 冬瓜の煮物 みそ汁（しめじ・白菜）	精白米／上白糖／割合 油	さくら／皮なし若鶏肉 モモ／かたくちいわし ／牛乳	りよくとうもろやし／ にんじん／とうがん／ぶ なしめじ／はくさい	どうもろこし 牛乳	111kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g
14 木	ごはん ボルシチ 切干大根のサラダ みそ汁（ふ・ねぎ）	精白米／割合油／とう もろこし缶詰（ホケイ 粉用）／上白糖／焼き ふ（観世ふ）	輸入牛モモ（脂身付き） ／かたくちいわし／ チャーベット／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／にんにく／ホー ルトマト缶詰／切干し だいこん／きゅうり／ ねぎ	チャーベット 牛乳	111kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.6 g
15 金	豚しゃぶそうめん さつまいもとカレーのサラダ みそ汁（小松菜・えのき）	そうめん／上白糖／さ つまいも／もち米／と うもろこし缶詰（ホケ イ粉用）	豚ロース（脂身付き）／ 乾燥わかめ／かつお煎 り／かたくちいわし ／クリームチーズ／ マヨネーズ（たまご抜 き）／かたくちいわし ／牛乳	きゅうり／トマト／ しょうが／こまつな えのきたけ	もちもちコーンごはん 牛乳	111kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	中華丼 春雨スープ グレープフルーツ	精白米／割合油／かた くり粉／緑豆はるさめ	豚モモ（脂身付き）	にんじん／はくさい／ きくらげ（乾）／玉葱 ／グレープフルーツ	お菓子 麦茶	111kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 0.7 g
19 火	夏野菜カレー コールスローサラダ コンソメスープ（ほうれん草・コッ）	精白米／割合油／カ レールウ／上白糖／と うもろこし缶詰（ホケ イ粉用）	皮なし若鶏肉モモ／マ ヨネーズ（たまご抜き） ／牛乳	玉葱／なす／ズッキ ーニ／西洋かぼちゃ／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／ほうれんそ う	ミニドーナツ 牛乳	111kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g

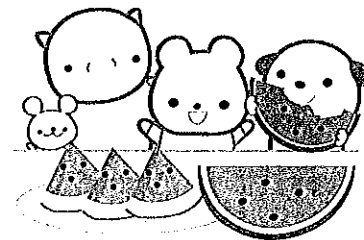
令和4年

7月分

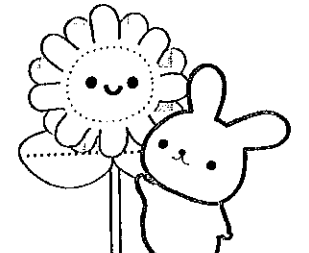
3歳以上児献立表

しんよしだこども園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	ごはん ポークソテー ブロッコリー（付け合せ） ジャーマンポテト みそ汁（南瓜・にら）	精白米／じゃがいも／ 割合油／プレミックス 粉（ホケイ粉用）／上白糖	豚ロース（脂身付き）／ 鶏若鶏肉ささ身／かた くちいわし／豆乳／ 牛乳	ブロッコリー／玉葱／ 西洋かぼちゃ／にら／ バナナ	バナナケーキ 牛乳	111kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
21 木	ごはん 青梗菜と豚ひき肉の生炒め 大豆とひじきの煮物 みそ汁（もやし・水菜）	精白米／緑豆はるさめ ／上白糖／かたくち粉 ／割合油	豚ひき肉／大豆（水漬 缶詰）／干ひじき（シ ンヤ、乾）／焼き竹輪 ／かたくちいわし／ 牛乳	玉葱／チンゲンサイ ／しょうが／にんじん ／りよくとうもろやし ／きょうな／パレンシア オレンジ	お菓子 オレンジ 牛乳	111kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	ごはん 鯉のみそマヨネーズ焼き さつま芋（付け合せ） ほうれん草のお浸し すまし汁（豆腐・わかめ）	精白米／さつまいも／ フランスパン	しろさけ／マヨネーズ （たまご抜き）／かつお 煎り／乾燥わかめ／ 絹ごし豆腐／ごんぶ／ 牛乳	ほうれん草／にんじ ん	ガーリックトースト 牛乳	111kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	焼きうどん 具沢山みそ汁 バナナ	うどん／割合油	豚モモ（脂身付き）／乾 燥わかめ／木綿豆腐／ かたくちいわし	キャベツ／にんじん／ ぶなしめじ／えのきた け／ねぎ／バナナ	お菓子 麦茶	111kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 月	ごはん 鶏肉のお好み焼き風 マッシュポテト（付け合せ） きゅうりとわかめの酢味噌和え みそ汁（大根・小ねぎ）	精白米／薄力粉／じゃ がいも／上白糖／割合 油	皮なし若鶏肉モモ／マ ヨネーズ（たまご抜き） ／かつお煎り／ごんぶ ／乾燥わかめ／かた くちいわし／絹ごし 豆腐／豆乳／牛乳	きゅうり／だいこん／ こねぎ	ココアブラウニー 牛乳	111kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.2 g
26 火	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーのフレンチサラダ みそ汁（なめこ・みつば）	精白米／上白糖／割合 油	木綿豆腐／豚モモ（脂 身付き）／鶏若鶏肉さ さ身／かたくちいわし ／牛乳	にんじん／玉葱／にら ／ブロッコリー／きゅ うり／なめこ／糸みつ ば	ミニチーズデニッシュ 牛乳	111kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 水	ごはん さわらの照り焼き もやし・人参（付け合せ） 冬瓜の煮物 みそ汁（しめじ・白菜）	精白米／上白糖／割合 油／とうもろこし	さくら／皮なし若鶏肉 モモ／かたくちいわし ／牛乳	りよくとうもろやし／ にんじん／とうがん／ぶ なしめじ／はくさい	どうもろこし 牛乳	111kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	ごはん ボルシチ 切干大根のサラダ みそ汁（ふ・ねぎ）	精白米／割合油／とう もろこし缶詰（ホケイ 粉用）／上白糖／焼き ふ（観世ふ）	輸入牛モモ（脂身付き） ／かたくちいわし／ チャーベット／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／にんにく／ホー ルトマト缶詰／切干し だいこん／きゅうり／ ねぎ	チャーベット 牛乳	111kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	豚しゃぶそうめん さつまいもとカレーのサラダ みそ汁（小松菜・えのき）	そうめん／上白糖／さ つまいも／もち米／と うもろこし缶詰（ホケ イ粉用）	豚ロース（脂身付き）／ 乾燥わかめ／かつお煎 り／かたくちいわし ／クリームチーズ／ マヨネーズ（たまご抜 き）／かたくちいわし ／牛乳	きゅうり／トマト／ しょうが／こまつな えのきたけ	もちもちコーンごはん 牛乳	111kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
30 土	中華丼 春雨スープ グレープフルーツ	精白米／割合油／かた くり粉／緑豆はるさめ	豚モモ（脂身付き）	にんじん／はくさい／ きくらげ（乾）／玉葱 ／グレープフルーツ	お菓子 麦茶	111kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 0.7 g



平均栄養摂取量 3～5歳／1日当たり	
エネルギー	526kcal
たんぱく質	26.0g
脂 質	15.8g
カルシウム	250mg



※都合により献立が変更になることがあります。