The Monthly Bulletin　さんさいピッキーだより7月号

び～のび～の

梅雨と夏の合間の天気や気候の変化が多い季節となりました。外遊びや室内遊びでもたくさん動いた時には水分補給をし、子ども達の体調管理には気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

7月のねらい

＊夏季の保健衛生に留意した環境の中で、快適に過ごす。
＊衣服の着脱など身の回りのことを自分でやろうとする。

今月のお歌

*たなばたさま
*アイアイ
*みずてっぽう
*うみ

7月生まれのおともだち

1日　なかむらゆづきちゃん
22日　ましも　ゆめちゃん

おたんじょうび
おめでとう！

今月のえほん

＊ひまわり
＊とまとさん
＊こぐまちゃんの水遊び

絵本紹介 「ひまわり」

ひまわりの一生を描いた絵本。種から根が伸び、芽がでて、葉をつけ、ぐんぐんと背丈をのばし、つぼみを付け、大きな花が咲き、そしてまた種ができるまでを、丁寧に描いています。ひまわりの観察にも役立つヒントがいっぱいです。とっても楽しい絵本なので読んでみたいと思います。

親子ふれあい遊び

【いっぽんばし、こちょこちょ】

歌詞　（いっぽんばし　こちょこちょ　たたいてつねって　かいだんのぼって　こちょこちょー）

遊び方　歌を歌いながら、人差し指を子どもの手のひらに立て、手のひらをくすぐります。次に、手のひらを優しくたたいてつねります。最後は人差し指と中指を歩くように動かしながら、手の上の方に移動させお腹をくすぐります。

とっても簡単で楽しいので是非お家で遊んでみて下さい♪

お友だち紹介

今月からピッキー組に新しいお友達が増えました。つかだつむぎちゃんです。先生やお友達とたくさんブロック遊びやお外遊びをし楽しく過ごしましょうね♪

笑顔が可愛くて優しいにしむらずずちゃんと、元気があって思いやりのあるきむらあしなちゃんは7月から年少さんになります！年少さんになっても頑張って下さいね。応援しています

女の子8人と、男の子5人合わせて13人のクラスになります。たくさん製作をしたくさん外遊びをして毎日楽しく過ごしていきましょう！！

おしらせ

＊外遊びやお昼寝の後等、気温が高くなっています。汗をかきやすいのでいつもよりお着替えを多くお持ち下さい。
＊トイレトレーニング等の衣服の着脱の練習を始めています。必ず全ての衣類や靴下、パンツ等に名前の記入をお願いしております。なお、お子様が分かりやすいようにお名前の所に目印(マーク)を付けて頂くとさらに分かりやすいです。御理解御協力の程よろしくお願い致します。
＊お仕事の都合やお家の都合で緊急連絡先の変更がある場合には担任までお知らせ下さい。
＊毎日使用しているお手拭きタオルを、半分に折ったらまた半分に折る事を園でも練習をしていきたいと思います。お家でも是非自分で出来るようにタオルの畳み方にチャレンジしてみて下さい♪
＊7月23日(月)からプールの活動を予定しております。詳細は後日別紙にてお伝え致します。

なぜご飯を食べるの？

いよいよ本格的な夏が始まります。熱くて食欲がなくなってきますね。そんな時でもご飯は食べなければいけません。食べる理由の一つは「食べたい欲求があるから」です。食欲が起こるのはお腹が空いたとき、血糖値が下がったときなどがありますが、視覚、聴覚、嗅覚で美味しい物を感じた時にも食欲が起こります。給食の時間では、4月の時は一人で食べられないお友達がいましたが、今は全員のお友達が食べられるようになりました！まだ食べこぼしが多いのでお家でフォークやスプーンの持ち方等練習をしてみて下さい♪また、好き嫌いがあるお友達がいますが、そんな時は「一口でも良いので頑張って食べましょう」と声を掛けています。バランスよく食事が出来るよう一口でも食べられたらたくさん褒めてあげて下さい(＊^_^＊)。

先生からメッセージ

梅雨の合間の晴れた日には、思いっきり外遊びを楽しんでいるお友達。ピッキー組で過ごす毎日やお友達とすっかり慣れてきましたね。今月は絵の具の感触を楽しみながら画用紙に足型をとり、織姫と彦星をのりで貼る七夕製作やクレヨンでぐるぐる描き花火の製作をします。お願いごとが叶うように最後まで頑張って作りましょうね♪また暑くなる日が多くなってきます。大量に汗をかくと体内の水分とともに塩分やミネラルが奪われてしまいます。しっかり水分が取れるように声掛けをして参りたいと思います。今月もどうぞよろしくお願い致します。

発行日：平成３０年６月吉日
発行責任者：浅見　里奈

7月 こんだてひょう

にしめぬま幼稚園

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 おやつ)あんバターロール	**3** おやつ)たぬきおにぎり	**4** おやつ)蒸しパン(プレーン)	**5** おやつ)バナナヨーグルト	**6** おやつ)五平もち
ごはん 477kcal みそ汁（にんじん・生揚げ） 豚の梅生姜焼き さつま芋の甘煮 もやしとコーンのピーナツ和え	ごはん 438kcal じゃが芋のポタージュ 鶏のはちみつ焼き ツナ入りカレー風味パスタ 中華きゅうり	ごはん 486kcal みそ汁（豆腐・里芋・ねぎ） ソースカツ キャベツときゅうりのサッパリサラダ アメリカンチェリー	ごはん 499kcal みそ汁（切干大根・玉ねぎ） 豚ともやしのネギソース ブロッコリーとかぼちゃのごま マヨサラダ	ごはん 479kcal 七夕そうめん さわらのみそマヨ焼き カレー粉ふき芋 カルピスフルーツゼリー
9 おやつ)ミルクくずもち風	**10** おやつ)カルシウム蒸しパン	**11** おやつ)塩昆布おにぎり	**12** おやつ) ももヨーグルト	**13** おやつ)スウィートポテト
ごはん 436kcal すまし汁（わかめ・ねぎ・ふ） サバの七味焼き ピーランソテー みそドレッシング和え	ごはん 424kcal 五目春雨スープ 中華風ローストチキン ナムル バナナ	ごはん 469kcal みそ汁（なす・玉ねぎ） とり天 キャベツのコンソメ煮 もやしとにんじんの和え物	ごはん 419kcal わかめ汁 鮭の西京チーズ焼き 切干大根のそぼろ煮 青菜とえのきの磯辺和え	夏野菜カレーライス 421kcal キャベツとゆでたまごのサラダ
16	**17** (おやつ)ゴマおこし	**18** (おやつ)たまごサンド	**19** (おやつ)きなこマフィン	**20** おやつ)にんじんおにぎり
	ごはん 438kcal レタスとたまごのスープ チキンソテー　デミグラスソース さつま芋としらすのきんぴら キャベツとにんじんのゴマ酢和え	ごはん 425kcal 野菜と豆腐のスープ 白身魚のチーズ風味フライ 大根とハムのサラダ ぶどう	ごはん 477kcal 豆乳入りみそ汁（さつま芋・油揚げ） 豚の照りおろし煮 ミモザサラダ	チンジャオロース丼 481kcal モロヘイヤスープ 春雨中華サラダ フルーツパンチ
23 おやつ)ココア蒸しパン	**24** おやつ)さつま芋ミルクかりんとう	**25** おやつ)ポテトもち	**26** おやつ)お麩ラスク	**27** おやつ)いなりずし
ネバネバ丼 418kcal 豚汁 そうめんサラダ	ごはん 379kcal みそ汁（わかめ・たまご） イカの五目炒め かぼちゃの釜時煮	パリパリ春巻きの丼 4446kcal スーミータン いんげんとツナのゴマ和え	ごはん 403kcal みそ汁（大根・なめこ） じゃが豚キムチ 生姜酢和え	とんとん丼 520kcal コーンバター入みそ汁（かぼちゃ） ストロベリーヨーグルト

夏休みの食生活

早起きをして朝食を取ろう

冷たい物のとりすぎに注意

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

のどが渇く前に水分をとろう

生活リズムの乱れに注意

しっかり手洗いで食中毒予防を

７月 ６ 日はお給食で七夕そうめんを出します。昔、七夕の儀式では「索餅(さくべい)」という小麦粉と米粉を練って細長く伸ばして揚げたお菓子が供えられていたそうですが、現代では「素麺(そうめん)」へと変化し、七夕にそうめんを食べるのが習慣になったようです。また、**そうめんは小麦粉を原料としているので栄養価が高いのに加え、消化が良く、食べやすいので、夏バテで食欲がなくなるこの季節にはぴったり**です。ご家庭で　　も色々な野菜や具を加え、ビタミン類も一緒に摂り、元気に夏を乗り越えましょう♪

献立責任:管理栄養士　高橋弘子・齊藤由美子