

8月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 梅こぶごはん 松風焼き 夏野菜の酢だれ 麩のみそ汁 じゃこおやき	4 ごはん 鮭の香味焼き 大豆の磯煮 あっさりきゅうり モロヘイヤのみそ汁 じゃがいもピザ	5 冷やし中華 鶏肉とピーマンの梅マヨ焼き オクラのごま和え とうもろこしおにぎり	6 ごはん ささみのマリネ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルトゼリー	7 ごはん 鯖のごまみそ焼き とりじゃが トマトの酢の物 なすのみそ汁 きなこトースト 牛乳	1 軽食 フルーツ 飲み物 <hr/> 8 軽食 フルーツ 飲み物
10 山の日	11 パン 煮込みハンバーグ とうもろこし 梅きゅうり 春雨スープ にんじんおにぎり	12 梅うどん ゴーヤの肉みそ炒め トマトの玉ねぎソース ガーリックトースト 牛乳	13 保育希望 調査日	14 保育希望 調査日	15 保育希望 調査日
17 夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト そうめんうりのサラダ じゃこめ 豆乳みるくもち	18 ごはん 鮭のあっさり焼き 野菜の中華風 きんぴらごぼう オクラのみそ汁 みかんゼリー	19 ミートスパゲティ かぼちゃサラダ パプリカマリネ 野菜スープ 梅みそおにぎり	20 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ なすのしそ炒め もやしのみそ汁 ジャムサンド りんごジュース	21 ごはん あじの南蛮漬け 五目豆 冬瓜のみそ汁 とうもろこし 牛乳	22 軽食 フルーツ 飲み物
24 わかめごはん 魚の梅煮 ひじきサラダ オクラのおかか和え かぼちゃのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	25 パン チーズミートなす 焼きじゃが きゅうりの梅ディップ コーンスープ りんごゼリー	26 肉うどん 中華風冷奴 かぼちゃの煮物 枝豆おにぎり	27 ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー タルトトマト たまごのみそ汁 ヨーグルト バナナ	28 ごはん 鮭のホイル焼き ポテトサラダ そうめんのみそ汁 フレンチトースト 牛乳	29 軽食 フルーツ 飲み物
31 ゆかりごはん 冷しゃぶ なすの煮物 いんげんガーリックソテー 油揚げのみそ汁 ナポリタン					

熱中症・脱水症に注意しましょう！

暑い夏は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちですが、元気に過ごすために毎日きちんと食事をとり、こまめな水分補給をすることが大切です。また、みそ汁は適度な塩分、水分、野菜のビタミン、ミネラルを一度にとることができ、熱中症対策に優れた飲み物です。積極的にとるようにしましょう。

水分補給のタイミング

- ・起床時 ・外出の前
- ・遊びの前 ・お昼寝の前
- ・入浴の前 ・就寝前





はまっこだより



ごあいさつ

長かった梅雨がようやく明け、夏らしい天気になりました。保育園では、夏ならではの水を使った遊びや海遊びなどに積極的に取り組んでいきます。

お知らせ

新型コロナウイルス感染防止について

近隣の市でも、再び新型コロナウイルスが広がりをみせています。保育園ではこれまでと同じようにこまめな換気や消毒に心がけ、午睡時は間隔を開けて布団を敷くなど、出来る限り対策を取っているところです。

保育園は集団生活の場であり、家庭のように自分だけのペースで生活をするではありません。また、子どもは自分で体の不調を訴えることが出来ません。登園前には保護者の方が、検温や健康観察をしていただくようお願いします。また、うさぎ・こあら・きりん組は健康観察カードを忘れないようにしてください。

親子で考えてみませんか

登園のとき、保育園におもちゃを持って来る。降園のとき、門を自分で開け、駐車場を走り回る。車のドアを勝手に開けて乗り込む…。最近、少し気になる姿が見られるようになりました。

お子さんの行動を、コントロール出来ているでしょうか？家庭や保育園での約束、危険と思われることについては、親としてきちんと話して聞かせましょう。特に、危険な行為は「ダメ」「いけない」と、毅然とした態度で制止してください。その後、親子できちんと振り返りましょう。すぐに理解出来なくても、繰り返し話すことが大切です。「おもちゃは、車でお留守番してもらおうね」「お母さんと一緒に手をつなごう」とわかりやすい言葉で話してみませんか。年上のお子さんは、「なぜいけないと思う？」と問いかけてもいいですね。

ただ叱るのではなく、していいことと、いけないことを小さいうちから教え、親子で一緒に考えていきましょう。

誕生会について

これまで、誕生会については8月まで保護者の方の参加を見合わせていただくようお願いしていましたが、新たに市内感染者の発生や収束しない現状から引き続き、今年度いっぱい職員と園児だけでおこなうこととしました。なお、誕生児の記念写真はホームページに掲載しますので、ご覧ください。

8月の活動計画

日付	曜日	内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	英語であそぼう
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	山の日
11	火	
12	水	
13	木	希望保育日
14	金	希望保育日
15	土	希望保育日
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	英語であそぼう
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	体操教室
26	水	誕生会
27	木	避難訓練
28	金	発育測定
29	土	
30	日	
31	月	

9月の予定

4日(金)、5日(土) きりん組お泊り保育
9日(水)、16日(水)、23日(水) 英語であそぼう
17日(木) 体操教室 ※状況により、
25日(金) 誕生会 予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

<http://sotozono-h.or.jp/>

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244