



はまっこだより



ごあいさつ

すっかりしない天候が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい雨のやみ間に園庭へと駆け出していきます。

今月は、いよいよプールが始まります。「早く入りたいな」と心待ちにする声が聞かれました。もうすぐ梅雨明け。2年ぶりのプール遊び。毎年恒例の海遊びと合わせて、思いきり水に触れて遊びたいと思います。

お知らせ

はまっこだドンまつりについて

31日(土)は、はまっこだドンまつりです。おたよりでもお知らせしていましたが、従来とは形を変えコロナの感染対策をしながらの実施となります。保護者の皆様と一緒におこなうのは2年ぶりとなりますが、保育園に賑わいが帰ってくることを喜んでます。

きりん組を始めとした、まつりに向けての活動も始まっています。よさこいの元気なかけ声がホールに響き、年下児が真似る微笑ましい姿が見られているところです。「楽しかったね」との思いが味わえるよう、また、みんなが元気に参加できますようにご協力をお願いします。

履物について

7月～8月は、サンダルを履いての登園を可とします。**きちんとベルトができ、足が固定できるサイズ**を選びましょう。大きすぎたり小さくてきつすぎたりすると、歩きにくいだけでなく靴擦れを起こしてしまいます。

また、ぞうりを履かれてもいいですが、鼻緒があるものにしてください。(つっかけ、クロックスは不可です)

お盆の希望保育のお知らせ

8月13日(金)、14日(土)は希望保育日です。家庭での保育が可能な方は、ご協力をお願いします。詳細については、後日お知らせします。

弁当日について

7月～8月は、『おべんとうの日』はありませんが、土曜日に保育を希望される方は、弁当持参となります。

食材が傷みやすい季節です。家庭でも以下のことに注意しましょう。

- ご飯は、必ず朝炊いたものを入れてください。
- 食材は、十分加熱してください。昨夜作ったものを入れられる際には、朝もう一度火を通しましょう。
- 生野菜や水分の多い野菜は、傷みやすいので避けましょう。
- デザートを持って来られるときは、**球体の物はやめてください**。また、ミニトマト、チーズなども同様です。
- 保冷剤を入れて、傷みにくいようにしましょう。

7月の活動計画

日付	曜日	内容
1	木	プール開き こあら組個人懇談(19日まで)
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	体操教室
7	水	七夕献立
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	英語であそぼう
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	誕生会
27	火	発育測定
28	水	英語であそぼう
29	木	
30	金	おまつりカレー献立
31	土	はまっこだドンまつり

8月の予定

13日(金)、14日(土) 希望保育日
 18日(水)、25日(水) 英語であそぼう
 24日(火) 体操教室 26日(木) 誕生会 30日(月) 発育測定
 ※状況により、予定を変更する場合があります。
 ※8月 あひる組 個人懇談(詳細は、後日お知らせします)

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

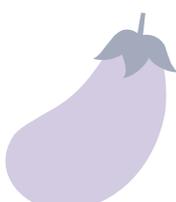
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

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

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

7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
			1 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え なすのしそ炒め かぼちゃのみそ汁 とうもろこし 牛乳	2 ごはん あじの梅マヨ焼き じゃがいもきんぴら きゅうりとチーズの酢の物 なめこのみそ汁 お好み焼き	3 おやつ
5 とうもろこしごはん 厚揚げのそぼろ煮 ナムル こんぶピーマン たまごのみそ汁 じゃが焼き	6 パン ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラのスープ ボンデ・黒ごま 牛乳	7 七夕献立 七夕そうめん 鶏肉の中華焼き かぼちゃサラダ トマトの酢の物 ゼリー チーこぶおにぎり	8 ごはん 鯖のみそ煮 そうめんうりの酢の物 じゃがいも煮 わかめのみそ汁 ジャムサンド 牛乳	9 ごはん 野菜たっぷりつくね あらめ煮 梅きゅうり なすのみそ汁 麩ラスク 牛乳	10 おやつ
12 梅じゃこごはん 鶏肉のごまみそ焼き 野菜の中華風 とうもろこし モロヘイヤのみそ汁 じゃがいもピザ	13 ごはん 鮭のあっさり焼き なすの煮びたし じゃがいもハムソース 豆腐のみそ汁 カルピスゼリー	14 カレーうどん じゃこまめ コーンとえ 梅人参 ひじきおにぎり	15 ごはん あじの南蛮漬け コロコロサラダ 切干大根のみそ汁 じゃこトースト 牛乳	16 親子丼 小魚マリネ かぼちゃ煮 いんげんガーリックソテー ヨーグルト バナナ	17 おやつ
19 ゆかりごはん 鮭の照り焼き 春雨サラダ 大豆の磯煮 オクラのみそ汁 みかんゼリー	20 パン チーズミートなす 焼きじゃが きゅうりのみそディップ コーンスープ 焼きうどん	21 冷やし中華 かぼちゃの肉みそ焼き タルタルトマト 梅こぶおにぎり	22 海の日	23 スポーツの日	24 おやつ
26 わかめごはん とんちゃん焼き 納豆サラダ そうめんのみそ汁 シュガートースト 牛乳	27 ごはん あじのネギソース じゃがいもチーズ 酢ごぼう 麩のみそ汁 ヨーグルトゼリー	28 冷梅うどん マーボーなす トマトの玉ねぎソース かぼちゃのガレット 牛乳	29 ごはん ぎょうろつけ 切干大根煮 パプリカマリネ もやしのみそ汁 フライドポテト	30 おまつりカレー献立 夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト ひじきサラダ とうもろこし レーズンパン りんごジュース	31  はまっこ ドンドン まつり



～暑い夏～上手に水分補給を！！



◎水分補給には水かお茶を

ジュースなどの甘い飲み物は、糖分のとりすぎになり夏バテをおこしやすいので、水かお茶を飲みましょう。

◎汗をかくときの前後に飲もう

「のどがかわいた」と感じたときはもう水分不足になっていることが多いものです。朝起きた時、ねる前、お風呂に入る前後、遊びに出かける前と後には水分補給をしましょう。

◎一度にたくさん飲まないようにしよう

少しずつ口に含ませるようにし、量は1回につきコップ1杯程度にしましょう。

