

はまっこだより



ごあいさつ

照りつける太陽の日差しが日に日に強くなり、いよいよ本格的な夏の訪れが間近です。今月はプール開きやお祭りなど、子どもたちにとって楽しいことがいっぱいです。

畑のナスやピーマンなど、旬の食材をしっかり食べ、暑さに負けない体作りをして、元気に行事に参加できるといいですね。

お知らせ

はまっこだドンまつり開催!

22日(土)は、子どもたちが楽しみにしている『はまっこだドンまつり』です。先日もお知らせしたように、今年は4年ぶりに全園児・保護者が集まっての開催です。職員もはりきって準備を進めていますが、保護者会役員さんも「子どもたちのために楽しいステージを」という思いで、練習にも熱を入れてくださっているようです。

みんなで賑やかなひとときを過ごし、子どもたちの心に残るお祭りになりますように、と思います。

衣類の貸し出しについて(お願い)

汗をかいて着替えることが増えると、衣類の汚れ物をたくさん持ち帰ります。**持ち帰った衣類の枚数分を、翌日補充してください。**また、保育園の貸し出し用衣類、体拭きタオルには限りがあります。できるだけ早くお返しいただくと助かります。

なお、下着の布パンツは衛生面から新品を貸し出して着用し、家庭からも同じサイズの新品をお返しいただいていますので、ご理解ください。

日々忙しい中、「たくさん遊んでおいで」という気持ちで洗濯をしていただいていることに感謝しています。これからもご協力、よろしくをお願いします。

履物について

7月～8月は、サンダルを履いて登園されても構いません。但し、**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、歩きにくく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。**(つっかけやクロックスは、やめてください)**

お盆期間の希望保育について

8月14日(月)、15日(火)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。就労等で保育を希望される方は、7月初旬に玄関のホワイトボードでお知らせしますので、申込用紙を提出してください。よろしくをお願いします。

7月の活動計画

日付	曜日	内容
1	土	
2	日	
3	月	プール開き こあら個人懇談(～28日)
4	火	発育測定
5	水	
6	木	
7	金	英語であそぼう
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	体操教室(きりん)
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	はまっこだドンまつり
23	日	
24	月	
25	火	誕生会
26	水	
27	木	体操教室(こあら)
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

8月の予定

- 1日(火) 発育測定
- 4日(金) 英語であそぼう
- 7日(月)
- 24日(木) 体操教室
- 14日(月) 希望保育日
- 15日(火) 希望保育日
- 25日(金) 誕生会

※予定は変更になる場合があります。
※りす 個人懇談(詳細は、後日お知らせします)

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 おやつ
3 ハヤシライス フルーツヨーグルト オクラ納豆 切干大根のはり とうもろこし 牛乳	4 ごはん 鮭の香味焼き じゃがいもきんぴら きゅうりとチーズの酢の物 なすのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	5 冷梅うどん かぼちゃの肉みそ焼き 小魚マリネ トマトの酢の物 ひじきおにぎり	6 ごはん あじのねぎソース じゃがいもチーズ 酢ごぼう キャベツのみそ汁 サモサ 牛乳	7 七夕献立 お星さまピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オクラスープ ヨーグルトゼリー	8 おやつ
10 梅じゃこごはん 冷しゃぶ なすの煮物 いんげんガーリックソテー かぼちゃのみそ汁 みるくもち	11 パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜スープ チーこぶおにぎり	12 冷やし中華 マーボーなす タルタルトマト じゃこおやき	13 ごはん 鯖のみそ煮 納豆サラダ きゅうりの梅和え かき玉汁 ポテトチップス 牛乳	14 ごはん 鶏肉の中華焼き かぼちゃサラダ オクラのおかか和え 切干大根のみそ汁 ガーリックトースト 牛乳	15 おやつ
17 海の日	18 納豆ごはん 肉じゃが 野菜の中華風 なすのみそ汁 くるくるパイ 牛乳	19 たらこスパゲティ 鶏と夏野菜の揚げ煮 きゅうりのみそディップ ミネストローネ 大豆とじゃこのおにぎり	20 ごはん 鮭の照り焼き じゃがいもハムソース なすのしそ炒め オクラのみそ汁 みかんゼリー	21 おまつりカレー献立 夏野菜カレーライス フルーツポンチ こんぶきゅうり とうもろこし クッキー 牛乳	22 おやつ
24 ごはん 梅しそひじきハンバーグ そうめんうりのサラダ トマトの玉ねぎソース 麩のみそ汁 玄米フレック 牛乳	25 パン チーズミートなす 焼きじゃが あっさりきゅうり コーンスープ 五目おにぎり	26 五目そうめん ぎょうつげ あらめ煮 オクラの酢みそ和え ごはんピザ	27 とうもろこしごはん あじの南蛮漬け コロコロサラダ もやしのみそ汁 ぶどうゼリー	28 ごはん とんちゃん焼き 春雨サラダ こんぶピーマン なすのみそ汁 ハムチーズサンド 牛乳	29 おやつ
31 ピビンバ 中華風冷奴 かぼちゃの甘辛和え わかめスープ フルーツヨーグルト					

～おすすめクッキング～

みそだま

梅雨が明けると夏本番。暑さも日ごとに増していきます。この季節は、寝ている間にも汗をかき、水分や塩分が失われます。そこでおすすめしたいのが朝のみそ汁です。朝から作るのは大変なときもあるので、作り置き「みそだま」があると汁椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成!だしらずで、忙しい朝に必要な量だけ用意でき、鍋を洗う手間も省けます。朝のみそ汁で水分と塩分を補給し、熱中症を予防しましょう。

<作り方>

- ①材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②1食ずつラップに包んでおく。
※冷凍で1か月ほど保存できます。冷凍してもみそは硬くなりません。

<材料>

- みそ……………150g
- 削り節……………5g
- 乾燥カットわかめ…5g

☆食べるときにプラスする食材
・冷凍野菜(オクラ、こまつな、とうもろこしなど)

