

2023年

8月

Vol.531

はまっこだより



8月の活動計画

日付	曜日	内容
1	火	発育測定
2	水	りす組個人懇談（～28日）
3	木	
4	金	英語であそぼう 
5	土	
6	日	
7	月	体操教室（きりん）
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	山の日 
12	土	
13	日	
14	月	希望保育日（弁当日） 
15	火	希望保育日（弁当日） 
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	体操教室（こあら）
25	金	誕生会 
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

ごあいさつ

毎日、うだるような暑さが続いています。夏も本番、職員は元気いっぱいの子どもたちに感心しています。

今月はお盆もあり、家庭では楽しい予定もあることでしょう。家族や親戚との交流など、ゆっくりと過ごすことでエネルギーをチャージしながら、保育園でも元気に遊んでほしいと思います。

お知らせ

プール、水遊び、楽しいよ！

各クラスの年齢に合わせて毎日のように、プール遊びをしています。ひよこ、あひる組は水に触れることから始め、容器で汲んだりこぼしたりを繰り返し楽しんでいます。浮かぶおもちゃや水風船などにも興味津々です。

りす組は色とりどりの水着を着て、気分も上々！水かけごっこやペットボトルの手作りおもちゃで、楽しんでいます。



うさぎ、こあら、きりん組は大きなプールに入ります。水の量も増え、足をバタバタさせたり顔つけにも挑戦したりしています。

子どもの感性を刺激し、楽しさいっぱいの水遊びですが、短時間でも体力を消耗します。ご家庭でも、水遊びがあった日にはしっかり休息を取ってくださいね。

夏野菜の収穫、真っ盛り！



子どもたちが苗植えをした夏野菜が、次々と収穫を迎えています。ナスやピーマン、そしてみんなが大好きなスイカなど、給食におやつにと、夏の味覚をふんだんに味わっています。中でもスイカは、今年も園長先生が「カラスに狙われないように」と、大きなネットを張って、守りました。

自分たちで苗を植えて水やりをし、「大きくなあれ」と願いをかけた野菜は特別なのか、苦手な物でも食べてみようとする姿が見られます。栽培から収穫の体験をすることで、喜びや楽しさを感じられるようにしていきたいです。

避難情報に伴う保育園からの緊急メールについて

先月は島根県に線状降水帯が発生し、出雲市全域に警戒レベル4（避難指示）が出されました。このことに伴い、保育園では出雲市保育幼稚園課からの指示を受け、各家庭にメールで臨時休園のお知らせをいたしました。

今後台風や大雪など、気象情報に合わせて早迎えや臨時休園のお知らせをすることがあります。天候が危ぶまれる場合は、こまめにメールをチェックし、対応できるような体制を整えていただきますようお願いいたします。

9月の予定

- 1日(金)～2日(土) きりんお泊まり保育
- 4日(月)発育測定
- 7日(木)体操教室
- 21日(木)

8日(金)英語であそぼう
21日(木)きりん交通安全教室
26日(火)誕生会
30日(土)はまっこだ運動会
※予定は変更になる場合があります。
※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

<https://sotozono-h.or.jp/> そとこの保育園 

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

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
	1 ごはん 鮭のあっさり焼き 大豆とごぼうのカレー煮 梅きゅうり キャベツのみそ汁 じゃがまる	2 肉うどん ゴーヤの肉みそ炒め タルトトマト オクラのごま和え おかかおにぎり	3 ごはん あじのネギソース じゃがいもチーズ こんぶいんげん 夏野菜豚汁 とうもろこし 牛乳	4 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 そうめんうりの酢の物 なすのしそ炒め 豆腐のみそ汁 じゃこトースト 牛乳	5 おやつ
7 ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 みるくもち	8 パン タンドリーチキン 春雨サラダ ピーマンソテー 冬瓜スープ じゃがいもピザ	9 ミートスパゲティー 焼きじゃが きゅうりとチーズの酢の物 野菜スープ 梅こぶおにぎり	10 ごはん 鯖の塩麹焼き かぼちゃのそぼろ煮 トマトの酢の物 わかめのみそ汁 ヨーグルト バナナ	11 山の日	12 おやつ
14 希望保育日 おべんとうの日 	15 希望保育日 おべんとうの日 	16 夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト コーンサラダ 切干大根煮 麸ラスク 牛乳	17 ごはん 鮭のホイル焼き コロコロサラダ そうめんのみそ汁 カルビスゼリー	18 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ トマトときゅうりの中華風 きんぴらごぼう なすのみそ汁 おこのみやき	19 おやつ
21 わかめごはん 赤魚の梅煮 かぼちゃサラダ いんげんガーリックソテー 麩のみそ汁 チーズスティックパイ 牛乳	22 パン チーズミートなす ごぼうサラダ コーンスープ たらこおにぎり	23 冷やし中華 とりじゃが トマトの玉ねぎソース チーズホットケーキ 牛乳	24 ごはん あじの梅マヨ焼き ナムル こんぶオクラ かぼちゃのみそ汁 焼きそば	25 ごはん 野菜たっぷりつくね 大豆の磯煮 あっさりきゅうり なめこのみそ汁 みかんゼリー	26 おやつ
28 納豆ごはん 中華風冷奴 かぼちゃの肉みそ焼き もやしのみそ汁 バナナドーナッツ 牛乳	29 ごはん ぎょうつね 大豆とひじきのサラダ なすの煮びたし オクラのみそ汁 ヨーグルトゼリー	30 カレーうどん オクラ納豆 パプリカマリネ あらめ煮 黒米こんぶおにぎり	31 ごはん 鮭の香味焼き 夏野菜の酢だれ モロヘイヤのみそ汁 シュガートースト 牛乳		

8月に入ると暑さも本格的に!

夏は体力の消耗が激しい季節です。しっかり食べる工夫をして夏バテを予防しましょう!!

酸味をプラス

酢やレモン、梅干しなどすっぱい味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労回復の効果が!



スパイスをプラス

カレー粉やとうがらしなどのスパイスは胃腸の動きを活発にする効果が!



香味野菜をプラス

しそや生姜、ごまなどの香りのある食材は食欲アップの手助けに!

