

今月の食育目標
食べ物の働きについて知る。

8月行事予定・献立



日曜	行事予定	給食献立	カロリー	おやつ			
				午前 (牛乳は毎日)	離乳期のおやつ	午後 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
1日	ペンキ塗り・ワックスがけ						
2月		卵の五目焼き・春雨とささ身の中華風サラダ・バナナ	346kcal	みかんヨーグルト		ジャムサンド	
3火	わくわくひろば	さわらのごま風味焼き・きのこ厚揚げの旨煮・おかか芋・すいか	345kcal	塩もみきゅうり		レタスと昆布のませご飯	
4水	体育遊び	鶏肉のマーマレード煮・カレー風味野菜ソテー・パインアップル	278kcal	メロン	オレンジ	シスコークッキー	
5木	太鼓指導日	ミートスパゲティ・焼きおさつ・オレンジ	349kcal	ココアパン		ヨーグルト(寒天・バナナ)	
6金	平和学習・布団・シーツ交換日	魚のさざれ焼き・しらすと小松菜の和え物・人参の煮付け・バナナ	328kcal	メープルクッキー		大学かぼちゃ	
7土	希望保育	焼き豆腐の含め煮・ごま酢和え・パインアップル	331kcal	青のりポテト		居残り(茹でとうもろこし)	居残り(スティックポテト)
8日	山の日						
9月	振替休日						
10火	もも組クッキング	焼肉・大根ときゅうりのサラダ・バナナ	335kcal	シュガーパイ		サンドウィッチ	
11水	ひまわり組クッキング	肉団子の甘酢あん・なすの浸し・冷凍みかん	334kcal	人参の甘煮		カルピス蒸しパン	
12木	布団・シーツ交換日	魚のからあげ・うの花・茹でとうもろこし・パインアップル	333kcal	きな粉ラスク		フルーツヨーグルト	
13金	希望保育	焼きそば・ブロッコリーのゆかり和え・オレンジ	197kcal	バナナ		クラッカーサンド	
14土	希望保育	豚丼・フライドかぼちゃ・バナナ	201kcal	オレンジ		居残り(フルーツポンチ)	
15日							

9月の行事予定

- 1日(水) 太鼓指導日・実習生もも組へ
- 2日(木) さくら組スイミング
- 8日(水) 体育遊び
- 9日(木) さくら組スイミング
- 10日(金) わくわくひろば
- 15日(水) 誕生会・明細書配布
- 17日(金) もも組園内研修
- 21日(火) 十五夜
- 22日(水) 体育遊び
- 24日(金) 交通安全教室
- 27日(月) 口座引落とし
- 28日(火) わくわくひろば
- 29日(水) 全体練習

※9月1日(水)～9月22日(水) もも組個人懇談
※希望保育…4日(土)11日(土)18日(土)25日(土)



熱中症警戒アラート

梅雨も明け、太陽のまぶしい季節になりました。子ども達は、毎日プール・シャワー・水遊びなど、今しかできない遊びを堪能しています。

近年暑さが尋常ではなく、真夏日はもとより、猛暑日を記録することもあります。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される前日の夕方または当日早朝に発表されます。

熱中症警戒アラートが発令されましたら、

- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けます
- ・室内ではエアコンの使用 こまめな水分補給
- ・戸外での活動中止(水遊び・シャワー・プールなど)
- ・マスクを外す(子ども・職員とも)

子ども達が健康で安全に過ごせるよう体調管理に努めます。

のどが乾く前に水分補給をする





8月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園

日曜	行事予定	給食献立	カロリー	おやつ			
				午前 (牛乳は毎日)	離乳期のおやつ	午後 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
16月	明細書配布	きつねうどん・キャベツの即席漬け・オレンジ	245kcal	カナッペ		ココアラスク	
17火		焼魚・じゃことピーマンのきんぴら・かぼちゃの煮付け・パインアップル	285kcal	チーズトースト		冷やしぜんざい	フルーツゼリー
18水	わくわくひろば	手羽元のさっぱり煮・野菜サラダ・バナナ	386kcal	ブロッコリーのごま和え		じゃがいもちぢみ	
19木	すずらん組クッキング・さくら組スイミング	和風ハンバーグ・酢のもの・オクラのごま和え・オレンジ	317kcal	パインアップル	バナナ	カレーチャーハン	
20金	誕生会・布団・シーツ交換日	ピラフ・ムニエルのトマトソースかけ・じゃがいものソテー・すいか	347kcal	りんごのホットケーキ		ヨーグルトムース・ア・ラ・モード	
21土	希望保育	高野豆腐の卵とじ・スティックきゅうり・パインアップル	314kcal	おかかトマト		居残り(果物盛り合わせ)	
22日							
23月	ちゅうりっぷ組クッキング	豚肉と豆腐の生姜焼き風・キャベツのレモン酢和え・バナナ	347kcal	パインアップル	オレンジ	いりこのごまがらめ・ポテト	茹でブロッコリー・ポテト
24火	体育遊び	やきとり丼・中華和え・オレンジ	269kcal	レモン寒天		きのこスパゲティ	
25水	口座引落とし	メンチカツ・チンゲン菜の炒めもの・パインアップル	332kcal	かぼちゃのお焼き		ヨーグルト(みかん缶・もも缶)	
26木	さくら組スイミング	タコライス・オクラのマヨネーズかけ・冷凍みかん	323kcal	蒸しパン		きんぴらトースト	
27金	さくら組クッキング・布団・シーツ交換日	魚のコーンソースかけ・和風サラダ・粉ふきいも・すいか	331kcal	いちごホイップサンド		スノーボールクッキー	
28土	希望保育・にこにこひろば	お好み焼き・茹でブロッコリー・バナナ	268kcal	さつまいものバター焼き		居残り(寒天)	
29日							
30月	ノー菓子デー	豚肉とじゃがいものカレー煮・塩もみきゅうり・オレンジ	357kcal	バナナ		野菜ラーメン	
31火		若鶏の中華風炒め・きのこの梅和え・パインアップル	290kcal	キャロットクッキー		ヨーグルト(かぼちゃ・コーンフレーク)	

今が旬メニュー

ひとくちメモ

26日(木) タコライス



トマトの赤い色は、リコピンという色素によるもので、熟して赤くなったトマトほど多くのリコピンが含まれています。リコピンは、肌の老化防止や、血管を強くし高血圧や動脈硬化を予防する働きがあります。ビタミン類と同様に人の体内では作り出すことができないため、積極的に摂取するのが望ましいです。トマトを選ぶ際は、色が濃くてヘタが新鮮なものを選びましょう。



プールシャワーについて
 ノートに記入がない場合は水遊び・プールができません。
 ノートにサイン・健康状態の記入をお願いします。
 プールはお盆までですが、水遊びやシャワーは8月末までを予定していますので、毎日サイン・健康状態の記入をお願いします。



312kcal

TORAばあばの食育
 毎月、さくら組の子ども達がTORAばあばに食育指導を受けています。ゆずら梅を探ったり、玉ねぎ抜き、じゃが芋掘りなど畑の植えものの収穫をしたり、食べ物の働きについて、教えて頂いています。畑の収穫では、もっぱら虫探しに夢中の子ども達です。

募集していましたペンキ塗り
 8月1日(日) 9:00~
 11名のお父様方の参加を頂いております。
 ご協力ありがとうございます。
 当日はよろしく願いいたします。

ありがとうございました
 保育材料等頂きました
 張迫さん