



園だより

2019.7.31
黒肥地保育園

夏本番！！毎日、プールあそびを楽しんでいる子どもたちです。
夏ならではのあそびを沢山体験し、水分補給や休憩を上手に取り入れながら元気に夏を過ごしてほしいと思います。ご家庭でも体調を崩さないように睡眠をたっぷりとり、健康管理に注意しましょう。



〈8月の行事〉

- 6日(火) 平和おはなし会
- 7日(水) 交通訓練
- 8日(木) 避難訓練
- 20日(火) 年長児 冒険の日
- 22日(木) 親子作品展(育児ひろば)
- 23日(金) お誕生会




こんだて

※ 8月23日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	木	なすと鶏肉の甘酢炒め・胡瓜の昆布和え	ラスク・ミルク	16	金	タイピーエン・大豆の甘辛揚げ	おにぎり・お茶
2	金	南瓜のそぼろあんかけ・煮玉子・トマトの酢の物	ココアちんすこう	17	土	和風スパゲティ・果物・牛乳	*****
3	土	冷やし中華・果物・牛乳	*****	18	日	*****	*****
4	日	*****	*****	19	月	鶏汁・漬物	チーズ蒸しパン
5	月	おくらの豆乳汁・レバーの生姜煮	フライドポテト	20	火	和風ミートローフ・きんぴらごぼう	とうふ団子・お茶
6	火	タンドリーチキン・揚げ野菜サラダ	おにぎり・お茶	21	水	魚のピカタ・野菜サラダ	フルーツゼリー
7	水	焼き魚・栄養サラダ・味噌汁	揚げせんべい・ミルク	22	木	スタミナ炒め・切干大根の酢の物	パインパンケーキ
8	木	マーボー豆腐・春雨の酢の物	アイスクリーム	23	金	☆★誕生日ランチ★☆	アイスクリーム
9	金	夏野菜かき揚げ・昆布の佃煮	コーンパン・牛乳	24	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
10	土	肉うどん・果物・牛乳	*****	25	日	*****	*****
11	日	*****	*****	26	月	夏野菜ハヤシライス・フレンチサラダ	枝豆・いりこ
12	月	☆山の日☆	*****	27	火	豚肉の南蛮漬け・スティック野菜	おにぎり・お茶
13	火	カレーライス・即席づけ	ヨーグルト	28	水	伴三絲・焼きししゃも	丸ボーロ・ミルク
14	水	筑前煮・トマト・胡瓜	せんべい	29	木	ハンバーグ・コリコリサラダ	くずもち・ミルク
15	木	タラの煮物・田楽	アイスクリーム	30	金	肉じゃが・わかめと胡瓜の酢の物	フルーツヨーグルト
				31	土	ちゃんぽん・果物・牛乳	*****

旬野菜！！

トマト

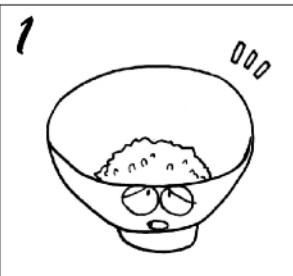


独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

子どものときから生活習慣病の予防を

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っていたり、あるいは生活習慣病そのものにかかっている子どもの数が増えていることが、学会などで報告されています。これらの主たる要因のうち食生活では、次の3つが三悪であると指摘されています。

1




主食としての穀類の摂取が少ない。

2



肉類や脂肪の多いものをたくさん食べる。


3



夜食の習慣。

また「主食のご飯をしっかり食べ、野菜、魚をよく食べる子どもほど健康で、生活習慣病になりにくい」という結果も示されています。

ごはんが中心の



日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

～ご意見～

子どもが畑の日になると保育園に行きたくないと言いますというご意見をいただきました。食育の一環で5,6,7月の毎週金曜日を畑の日として取り組んでいます。気温や体調に配慮して取り組んでいますが、子どもの気持ちも受け止めていきたいと思ひます。

園庭の木に虫がつくので、切っただけありませんかというご意見をいただきました。検討させていただきます。