園だより　7月

植園清涼保育園

梅雨はまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。６月から水遊びがスタートしましたね。子ども達は水着を着てワクワクドキドキしながら楽しんでいます。今年は去年よりも、沢山水遊びができると嬉しいですね。

今月もどんどん暑くなっていきますので、熱中症対策をしっかり行い、子ども達と元気に過ごしていきたいと思います。

1	火	絵画教室
2	水	
3	木	
4	金	英語教室
5	土	
6	日	
7	月	体育教室（菫組以上） 七夕会
8	火	絵画教室、安全生活指導
9	水	
10	木	避難訓練
11	金	英語教室
12	土	
13	日	
14	月	体育教室（菫組以上）
15	火	絵画教室

16	水	
17	木	
18	金	英語教室
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	絵画教室
23	水	
24	木	
25	金	公開英語教室（幼児組）
26	土	夏祭り
27	日	
28	月	
29	火	絵画教室
30	水	
31	木	誕生会

今月のねらい

たんぽぽ組

- こまめに水分補給をして、元気に過ごす。
- 水遊びを通して、水に触れる楽しさを味わう。

桃組

- 保育士や友達との関係が深まり、やりとりを楽しみながら自分の思いを伝えようとする。
- 水遊びや夏ならではの遊びを保育士や友達と楽しみ、満足感を味わう。

菫組

- 暑い夏を健康で快適に過ごす。
- 水の感触を味わいながら、夏ならではの遊びを楽しむ。

桜組

- 健康に気をつけながら、元気に過ごす。
- 水に親しみ、友達と一緒に楽しむ。

向日葵組

- 水分補給や衣類の調整を行いながら、夏の気候の中で健康に過ごす。
- 水遊びなど、夏ならではの遊びを思い切り楽しむ。

紫陽花組

- 水分補給、休息の大切さを知り、無理なく生活しようとする。
- 夏ならではの遊びを友達と工夫したり試したりして楽しむ。

園からのお願い

☆水遊びカードには必ず〇×の記入をお願い致します。
記入がない場合は水遊びに参加することができません。また、水着・タオル等必ず記名をお願い致します。

来月の予定

８月 12 日(火)～16 日(土)
夏季保育の為就労証明が必要です。
23 日(土)デイキャンプ（紫陽花組）
28 日(木)誕生会
31 日(土)保育参観と試食会（向日葵組）

今月の歌

♪シャボン玉
♪おつかいありさん

給食だより

植園清涼保育園
２０２５年度７月号

毎日暑い日が続きますね。園庭の畑では子ども達が育てている夏野菜が元気に大きくなっており、みんなで収穫して食べるのを楽しみにしています！
７月になり、給食にも夏野菜がたくさん登場します。夏野菜にはこの時期に必要な栄養素がたくさん含まれており、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏バテ・熱中症対策として、夏野菜以外にも梅干しなどいろいろな食材が登場します。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

７月の給食･食育予定

・とうもろこしの皮むき（桜組）
・野菜ビンゴゲーム（以上児クラス）
・トマトシャーベット作り（桜組）
・紫陽花ゼリー作り（紫陽花組）

☆　今月が旬の食材…茄子、かんぴょう、とうもろこしなど。他にも何が旬の食材か探してみよう！

「索餅(さくべい)」のレシピ

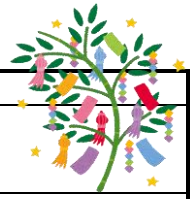
「索餅（さくべい)」って知っていますか？
七夕に食べる物といえば素麺を思い浮かべることが多いかもしれませんが、「索餅」は古くから七夕の日に食べられてきました。小麦粉や米粉などを練って縄のようにねじり、揚げたり焼いたりしたお菓子のことで、中国から奈良時代に伝わったとされています。「索餅」を食べることで悪霊を払い、無病息災を願う風習があったそうです。
園では子ども達の無病息災を願い、七夕のおやつに「索餅」を提供します。子どもと一緒に七夕のお話をしながら作ると楽しいかもしれませんね。
☆　焼くとカミカミおやつにぴったりの食感になり、油で揚げるとパンやドーナツのように食べやすい食感になります！レシピでは、園で提供する索餅と同じように、焼く作り方を載せています。

＜材料＞　４本分

薄力粉	25g
強力粉	20g
米粉	25g
砂糖	15g
塩	0.7g
ベーキングパウダー	1.5g
水	36 cc
サラダ油 A	1.7g
サラダ油 B	適宜

＜作り方＞
① 薄力粉・強力粉・米粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーを合わせておく。
② ①に水を入れてこねる。
③ ②にサラダ油 A を加えて、さらにこねる。
※生地がまとまらないようなら、少量の水を加えてこねる。
④ 生地を 4 等分にし、細く棒状にのばす。
⑤ のばした生地を真ん中で折りたたみ、縄のようにねじり合わせる。
⑥ 生地の表面にサラダ油 B をぬり、220℃に予熱したオーブンで約 8 分焼いたら出来上がり！

令和7年度　7月給食献立表（幼児食）



	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
		ごはん	精白米			フレンチトースト	食パン　鶏卵　三温糖　牛乳
1	火	白身魚のカレー揚げ	メルルーサ　カレー粉　片栗粉　塩　サラダ油	1	火		
		がんもと茄子の煮浸し	がんもどき　鶏ひき肉　茄子　オクラ　だし汁　醤油　三温糖　みりん			牛乳	牛乳
2	水	かんぴょうの混ぜごはん	精白米　だし汁　醤油　みりん　かんぴょう　人参　油揚げ　刻み昆布　しめじ　三温糖　酒	2	水	黒糖わらび餅	片栗粉　黒砂糖　きな粉
15	火	切干大根とトマトのサラダ	切干大根　トマト　鞘隠元　ツナ　醤油　穀物酢　すりごま　サラダ油	15	火	牛乳	牛乳
3	木	ごはん	精白米	3	木	フルーツポンチ	みかん缶詰　黄桃缶詰　パインアップル缶詰　バナナ
		厚揚げの味噌炒め	厚揚げ　豚もも　サラダ油　りょくとうもやし　にら　キャベツ　人参　赤味噌　酒　三温糖				
14	月	南瓜の糸昆布煮	南瓜　刻み昆布　だし汁　醤油　みりん　三温糖	14	月	牛乳	牛乳
		じゃじゃ麺	蒸し中華めん　豚ひき肉　茄子　生姜　玉葱　干し椎茸　赤味噌　三温糖　醤油　すりごま　ごま油　だし汁　片栗粉　胡瓜　トマト			ビスケット	ビスケット
4	金			4	金	とうもろこし	とうもろこし
		ヨーグルト	ヨーグルト			牛乳	牛乳
5		ツナカレーピラフ	精白米　ブイヨン　ツナ　サラダ油　玉葱　人参　青ピーマン　塩　カレー粉	5		ジャムサンド	食パン　ブルーベリージャム
	土				土		
19		トマトスープ	鶏むね　トマト　木綿豆腐　キャベツ　コーン缶詰　ブイヨン　塩	19		牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			索餅	薄力粉　強力粉　米粉　三温糖　塩　ベーキングパウダー　サラダ油
7	月	鶏の唐揚げ	鶏もも　醤油　にんにく　片栗粉　サラダ油	7	月		
		七夕素麺汁	素麺　人参　冬瓜　オクラ　ヤングコーン　鶏ひき肉　だし汁　醤油　塩			牛乳	牛乳
8	火	プルコギ丼	精白米　豚もも　にんにく　醤油　三温糖　酒　サラダ油　玉葱　人参　にら　いりごま　ごま油	8	火	ピザトースト	食パン　玉葱　青ピーマン　ウインナーソーセージ　トマトケチャップ　チーズ
25	金	トマトと豆腐のサラダ	木綿豆腐　トマト　オクラ　しそ　塩　三温糖　穀物酢　オリーブ油　鰹節	25	金	牛乳	牛乳
9	水	ごはん	精白米	9	水	焼きとうもろこしごはん	精白米　コーン缶　醤油
		厚揚げと冬瓜のそぼろ煮	冬瓜　厚揚げ　鶏ひき肉　人参　干し椎茸　だし汁　醤油　片栗粉				
29	火	オクラのおかか和え	オクラ　キャベツ　醤油　鰹節	29	火	牛乳	牛乳
10	木	ごはん	精白米	10	木	マカロニ黄粉	マカロニ　きな粉　三温糖　塩
		鶏肉の塩麹炒め	鶏むね　塩麹　サラダ油　キャベツ　人参　青ピーマン　しめじ				
23	水	春雨サラダ	春雨　人参　胡瓜　ひじき　ツナ　醤油　穀物酢　ごま油	23	水	牛乳	牛乳
11	金	ロールパン	ロールパン	11	金	せんべい	せんべい
		パンプキンスープ	鶏ひき肉　南瓜　玉葱　人参　キャベツ　コーン缶詰　牛乳　塩　ブイヨン			バナナ	バナナ
24	木	ヨーグルト	ヨーグルト	24	木	牛乳	牛乳
12		冷やし中華	中華めん　鶏むね　胡瓜　キャベツ　人参　だし汁　醤油　穀物酢　三温糖　ごま油　いりごま	12		小倉サンド	食パン　こしあん
	土	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ		土		
26		バナナ	バナナ	26		牛乳	牛乳
16		ごはん	精白米	16		お麩ラスク	焼き麩　有塩バター　グラニュー糖
	水	肉じゃが	豚もも　サラダ油　じゃが芋　玉葱　人参　鞘隠元　だし汁　醤油　三温糖　みりん		水		
30		胡瓜の塩昆布和え	胡瓜　りょくとうもやし　塩昆布	30		牛乳	牛乳
		食パン	食パン			ビスケット	ビスケット
17	木	ポークビーンズ	豚もも　サラダ油　じゃが芋　人参　玉葱　しめじ　青ピーマン　トマト缶詰　水煮大豆　トマトケチャップ　三温糖	17	木	西瓜（未満児：メロン）	西瓜/メロン
		ヨーグルト	ヨーグルト			牛乳	牛乳
18	金	ごはん	精白米	18	金	ブルーベリーケーキ	薄力粉　ベーキングパウダー　鶏卵　牛乳　サラダ油　三温糖　ブルーベリージャム
		鯵の梅照焼き	鯵　梅干し　醤油　みりん　酒				
28	月	冬瓜ともずくのスープ	冬瓜　人参　もずく　オクラ　だし汁　鶏がらだし　塩	28	月	牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			スナックパン	スナックパン
22	火	白身魚のカレー揚げ	メルルーサ　カレー粉　片栗粉　塩　サラダ油	22	火		
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐　人参　鞘隠元　干し椎茸　だし汁　醤油　みりん　三温糖			牛乳	牛乳
		夏野菜カレー	精白米　豚もも　南瓜　玉葱　茄子　青ピーマン　コーン缶詰　カレールウ			誕生会ケーキ	ロールケーキ　ホイップクリーム　パインアップル缶詰
31	木			31	木		
		スパゲティサラダ	スパゲティ　キャベツ　胡瓜　人参　ツナ　マヨネーズ			牛乳	牛乳

保健だより　７月

植園清涼保育園

今年は例年より早く暑い時期がやってきましたね。暑い時には食欲が低下し、冷たいものを欲しがりますが、摂り過ぎると体を冷やしてしまいます。栄養をしっかり摂って暑い夏に備えましょう。

紫外線対策していますか？

目に見えない紫外線。健やかな肌を保つため、小さい時から対策をしましょう。

１．お出かけ時間の工夫を！
もっとも紫外線が多い時間は 12 時前後です。この時間帯に長時間屋外で過ごすのは控えましょう。また、曇りの日でも想像以上に紫外線は強いので気を付けましょう。

２．帽子や洋服で紫外線をカット！
帽子をかぶって直射日光を遮りましょう。日差しが強いときには羽織りものやタオルで紫外線をカットしましょう。

３．必要に応じて日焼け止めを！
海やプールなど、長時間直射日光の下で過ごすときには子ども用の日焼け止めを使用しましょう。鼻の頭、肩、背中の上部は念入りに塗るようにしましょう。

夏に流行する感染症

ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。２～３日で解熱することが多いですが、喉や口内炎の痛みから食事や水分摂取ができなくなることがあります。しっかり食事が摂取できるようになってから登園するようにしてください。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。症状がある場合には受診し、医師の指示に従って登園するようにしてください。

プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が 3～5 日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。

流行性角結膜炎

別名、「流行り目」とも言われます。目が腫れ、充血し、目やにや涙が多く出ます。感染力が非常に強いのでタオルの共用はしない、手洗いをこまめに行う、感染者が最後にお風呂に入るなどしっかり感染対策をしましょう。

これらの感染症は感染力が強いため、症状があれば速やかに受診して医師の診断を受けるようにしてください。