



令和7年7月 上鳥羽保育園

〔携帯電話〕 080-2415-1581

〔URL〕 <http://www.kamitoba.jp/>

〔モバイル〕 <http://kamitoba.jp/mobile/>



今月の予定



汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じられるようになってきました。

いよいよ子どもたちが楽しみにしているプールあそびも始まります。季節の移り変わりを感じながら、子どもたちの元気な笑い声が今日も園内に響きわたっています。引き続き感染症対策に気を付け夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。



～プールあそびが始まります！～



7月1日より幼児クラスはプール遊びをします。

持ち物などもう一度確認していただき、準備をお願いします。（乳児クラスは引き続き水遊びをします。）暑さなどに配慮して行いますが、家庭でも十分な睡眠を摂る、朝食と水分をしっかり摂って登園するなど、子どもたちが楽しく水遊びが出来るように体調管理をお願いします。

（※コドモンにも必ず入力するようにお願いします。）



今後の保育予定



*プール遊び 【7/1(火)～7/31(木)】

*幼児体操教室 【7/4(金)、11(金)、18(金)】

*秋まつり・さくひん展 【9/27(土)】

*お弁当の日 7月はありません

～実習生のお知らせ～

大学3回生 藤田 穂夏さん
7/31～8/12に実習に来られます。

いちごの結果発表！



春から全クラスで栽培をしてきたいちごですが、これまでに収穫体験や様々な調理方法を通して良い食育体験となり、子どもたちもいちごが大好きになりました。

各クラスでたくさんの収穫がありましたので、順位を発表します。

(幼児)

第1位！ ゆり組 251個 第2位！ ふじ組 218個 第3位！ ばら組 93個

(乳児)

第1位！ もも組 213個 第2位！ きく組 141個 ※廊下の掲示板もご覧下さい。

月	火	水	木	金	土	日
	1 プール開き	2	3	4 体操教室	5	6
7 七夕の集い	8 避難訓練	9	10	11 体操教室	12	13
14	15	16	17	18 体操教室	19	20
21 海の日	22	23 乳児 身体測定 誕生日会	24	25 幼児 身体測定 誕生日会	26	27
28	29	30	31 プール終了			

★6月の園に対するご意見は0件でした。



給食だより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になってきました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温の上がった日は特に注意が必要です。しっかりした食事・水分と十分な睡眠をとり、夏を元気に過ごしましょう。



◎熱中症対策におすすめの飲み物◎

・経口補水液

ブドウ糖と食塩を水に溶かして作られた飲料。スポーツドリンクよりも早くエネルギーを吸収できる。

・スポーツドリンク

水、塩分、クエン酸などが含まれていて、水分だけでなく汗で体から失われやすいナトリウムを塩分で補給できる。

・麦茶

カフェインが含まれている緑茶やウーロン茶は利尿作用があり、水分補給には不向き。比べて麦茶にはカフェインが含まれていないので、多少の発汗時や熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。



子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。わずかな時間で熱中症になりやすいのでこまめな水分補給を心がけましょう。

保健だより

気をつけよう！

夏に流行る病気



ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう。

□ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

□手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱する事もあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

□アデノウイルス(流行性角結膜炎)

目が腫れ、充血し普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源になるので、タオルの共有しないで下さい。

□プール熱

プールで感染する事もあり、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、結膜炎のような症状が出ます。



寝冷えしないように

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けるようにしたりして、気をつけましょう。



今月のねらい

○もも組

- ・汗をかいたり、汚れたらシャワーをし清潔に過ごす心地よさを感じる。
 - ・水あそび・感触あそびなど季節の遊びを保育士、友だちと一緒に遊び、楽しさを味わう。
- *水あそび *感触あそび

○きく組

- ・泥んこあそびなど身体を思いっきり動かして活発に過ごす。
 - ・指先を使った遊びを通して自分を表現する喜びを感じていく。
- *散歩 *水あそび

○ばら組

- ・夏の暑さに体を慣らし、健康に過ごす。
 - ・水、砂、泥の感触を味わい、心地よさを感じながら遊ぶ。
- *プールあそび *造形あそび

○ゆり組

- ・暑さに負けず戸外で過ごし、夏ならではの遊びを楽しむ。
 - ・体を思いっきり動かして、汗をかく事で健康に過ごす。
- *プールあそび *運動あそび *造形あそび

○ふじ組

- ・梅雨から夏にかけて健康、安全、清潔に留意し、快適に過ごす。
 - ・友だちと一緒に考えたり、試したりしながら夏の遊びを楽しむ。
 - ・夏野菜や稲の生長に興味や関心を持って世話をし、収穫を喜ぶ。
- *水あそび *運動あそび *造形あそび

7月給食献立表

上鳥羽保育園
2025年7月

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／板こんにゃく／三温糖	★豚モモ(赤肉)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／さやいんげん／青ねぎ／ぶなしめじ	牛乳 おかかおにぎり ☆	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 水	ごはん カレイのコーンマヨ焼き 小松菜のナムル 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★マヨネーズ(全卵型)／上白糖／★ごま(いり)／★食パン(市販品)／★有塩バター	まがれい／★ロースハム／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／ゆで小豆缶詰	とうもろこし(お-秘冷凍)／こまつな／にんじん／りよくとうもやし／えのきたけ／玉葱	牛乳 小倉トースト ☆	エネルギー 474 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 31 木	梅ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／三温糖／★薄力粉／上白糖／★無塩バター	★凍り豆腐／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★たまご／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	にんじん／梅(調味漬)／グリーンピース(冷凍)／玉葱／はくさい／ほうれんそう／★パナナ	牛乳 バナナパウンドケーキ ☆	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 金	黒糖食パン ボークビーンズ かにかまサラダ	黒砂糖／★ロールパン／じゃがいも／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)／★かわらせんべい	★豚モモ(脂身付き)／★大豆(水煮缶詰)／★かに風味かまぼこ／★牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／キャベツ	牛乳 せんべい	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
5 19 土	サラダうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)／三温糖／★ハードビスケット	★ロースハム／わかめ(乾燥、水戻し)／★たまご／★牛乳	にんじん／きゅうり／りよくとうもやし	牛乳 ビスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
7 ／ 月	ごはん じゃがいもと切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★乳酸菌飲料(殺菌)／寒天	にんじん／切干しだいこん／オクラ／玉葱／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 セタゼリー ☆	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.3 g
8 22 火	ごはん 柳川風煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも	★和牛モモ(赤肉)／★たまご／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん／切りみつば／りよくとうもやし	牛乳 せんべい	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
9 23 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き なすのおひたし すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★そうめん・ひやむぎ(ゆで)／じゃがいも／★プレミックス粉(おかけ用)／★マヨネーズ(全卵型)	★しろさけ／★米みそ(赤色辛みそ)／★絹ごし豆腐／★牛乳	ぶなしめじ／玉葱／にんじん／青ねぎ／なす／豆腐	牛乳 じゃがマヨスティック ☆	エネルギー 521 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
10 24 木	ハヤシライス わかめサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／★無塩バター	★豚ロース(赤肉)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／きゅうり／とうもろこし缶詰(お-秘)	牛乳 きなこのお麩ラスク ☆	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 金	食パン レタスとミンチのスープ煮 マカロニサラダ	★食パン(市販品)／緑豆はるさめ／★マカロニ／★マヨネーズ(全卵型)／★かわらせんべい	★牛ひき肉／★豚ひき肉／★たまご／★ロースハム／★牛乳	青ねぎ／玉葱／しょうが／レタス／にんじん／えのきたけ／ぶなしめじ／きゅうり	牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
12 26 土	冷やし中華 ゆでたまご	★中華めん(ゆで)／★ごま(いり)／上白糖／ごま油／★ハードビスケット	★ロースハム／★たまご／★牛乳	きゅうり／にんじん／キャベツ	牛乳 ビスケット	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 月	ごはん 鶏のからあげ きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／上白糖／★薄力粉／★ながいも	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／しらす干し(半乾燥品)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご／★豚ロース	しょうが／きゅうり／えのきたけ／にんじん／こまつな／玉葱／キャベツ／青ねぎ	牛乳 お好み焼き ☆	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)

《今日の栄養価》

	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	420	11.5	190	1.8	1.3
	園実施値	412	13.0	207	1.4	1.3
3歳以上児	目標値	570	23.5	260	2.3	1.6
	園実施値	518	23.2	261	1.9	1.7

夏野菜の収穫がはじまり、
「とれたてー!」「おねがいします!」

と子どもたちが「給食室に」
手紙を送ってくれます。
給食でおいしく食べています☆