



7月は、お天気が悪い日が続き楽しみにしていた水遊びも中止になる日が多かったです。雨の止み間に子ども達が園庭に出てくると、野菜を収穫したり、小さな田んぼを覗いたり、金魚にエサをやったりと生き生きと活動する姿が見られました。やはり子ども達は開放的な外遊びが大好きですね。

今年は夏祭りが中止となったので、8/27に夏祭りごっこを計画しています。すいか組が中心となりゲームの看板作りや、どんな夏祭りごっこにしたいか思案中です。給食の先生も冷たい美味しいものを作ってくれるそうですよ。お楽しみに！夏本番を迎えますが、いつもの夏とは違った形で、安全に楽しく過ごしていきたいです。

8月の行事予定

6 (木)	安田式体育遊び (ぶどう・みかん・すいか) 中止 今年から新しい指導者の小西先生に来ていただきます。
11 (火)	身体測定週 19 (水) まで
18 (火)	音楽遊び (みかん) 二宮先生に来ていただきます。 中止
19 (水)	造形遊び (すいか) 松長先生に来ていただきます。 中止
20 (木)	誕生児紹介・・・クラスごとにお祝いします。
25 (火)	避難訓練
27 (木)	夏祭りごっこ

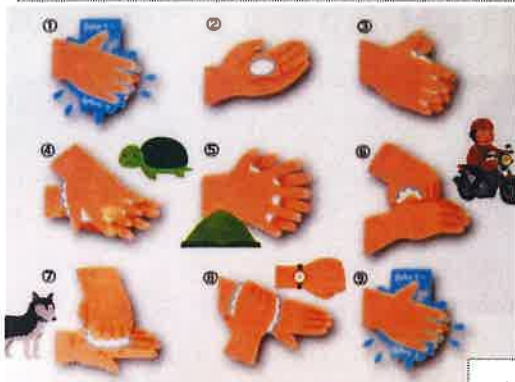
8月より、外部講師による安田式体育遊び、音楽遊び、造形遊びを再開します。講師の方にも、職員と同様に検温、手洗い消毒を行い、マスクを着用します。尚、今年度のわらべ歌は中止します。
新型コロナウイルスの感染状況により、行事を中止することがありますのでご了承ください。

【お知らせ・お願い】

- ・みかん組のよしゆき君がお引越される為、7月末で退園となります。お元気でね。
- ・7/20付けで配布しました、芦屋市からの「新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い」「新型コロナウイルス感染症に関する保育料の減額について」をよくお読みください。

新しい生活様式へ・・・感染防止対策

現在、兵庫県でも感染が増えてきています。より緊張感を持ちながら、今後も引き続き、こまめな玩具の消毒と園内消毒、子ども達の体調管理に努めていきます。



看護師より手洗い指導を受け、手の洗い方が身につきました。
手はペーパータオルを使用して拭いています。



幼児クラスは1クラスの人数が多いので、1テーブル2～3人で食べています。



お昼寝中もできる限り布団との間を開け、常時換気を行いながら、室内を適温に保てるようエアコン、扇風機を併用しています。



わくわく劇場・・7/14に先生たちによる「わくわく劇場」を開催しました！

行事が縮小や中止になり、今までと違う日々の中、子ども達が楽しんで過ごせるものをお願い、職員で少しずつ制作、練習をしてきました。当日の子ども達の笑顔が何よりの活力となりました。



前日に招待状が届いたよ。
このチケットがないと見られないよ・・・
密を避け、4回公演です。



はたらく車♪
男の子に大人気！



森のくまさん

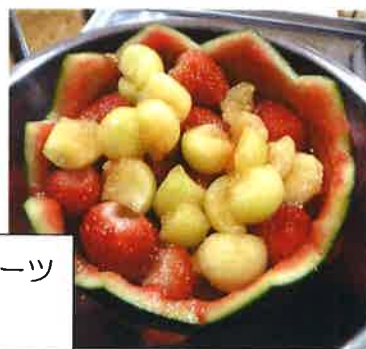


にじ♪
いい天気～

赤ちゃんのお部屋へは出張



すいか組からのお礼のお手紙が届きました！
「せんせい、たのしかった、ありがとう！」「またしてね」と嬉しい言葉ももらいました。



おやつは、フルーツポンチでした！

とうもろこし、なす、トマト、きゅうり、ピーマンなど夏野菜が豊作です。小さな田んぼでは、オタマジャクシがカエルになりました。興味津々で観察しています。



小さな田んぼ



ほけんだより 8月号

長く続いた雨となりましたが、お天気の良い日も増えてきて園では子どもたちが園庭で元気に遊ぶ姿がたくさん見られるようになりました。この時期は暑さに加え、室内外の気温差から子どもたちの体力の低下がみられやすく、体調を崩す子どもも見受けられます。規則正しい生活を送り、暑い夏を乗り越えていきましょう！



暑い夏を元気に過ごすためのポイント

1. 水分補給

多量に汗をかくと脱水になりやすく、熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給をお願いします。



2. 皮膚ケア

あせもなどの皮膚トラブルが多くみられる時期です。皮膚の清潔を保てるよう、汗をかいた身体をしっかりと洗い流し、保湿などのケアも行って皮膚トラブルを避けましょう。



3. 室内外の気温差に注意

暑い時期になると、エアコンの効いたお部屋の中でのんびり過ごしがちになります。室内外の気温差を5℃程度にし、就寝時は直風が当たらないよう注意し、快適に就寝できるように温度調節をして過ごすことが大切です。そして、適度にお外に出る習慣をつけていきましょう。



4. 紫外線対策

紫外線による身体へのダメージを抑えるため、外出時は帽子を着用、日焼け止めを塗ると良いです。



冷たいもの・甘いものの食べすぎに注意

暑い日が続き、ついつい冷たいお菓子や甘いジュースを摂りがちになっていませんか？冷たいものを食べ過ぎると胃腸が冷え、下痢や腹痛の原因となります。また胃腸への負担が大きいため、食べ物の消化に普段よりかなりのエネルギーを必要とし夏バテの原因にもなります。そして、ジュースやアイスなど甘いものを摂りすぎると、空腹を感じにくくなり、普段の食事摂取量が減り夏バテへとつながっていきます。



こんなにお砂糖が入ってるんだ！！



おうちで作ってみてください☆



経口補水液の作り方

SUGAR	砂糖	=	40g	=	大さじ4と2/1
&					
塩	塩	=	3g	=	小さじ2/1
&					
水	水	+	1L	+	レモン 50mL

※お薬についてのおねがい



内服・塗り薬など保育園にて服薬が必要な場合は、医療機関にて医師が記入する与薬指示書と、保護者の方が記入する与薬依頼書の両方を提出していただく必要があります。

お薬を持参される場合は各クラスの担任までその旨をお伝えいただき、それぞれへの記入をお願いいたします。

7月は雨がよく降りじめじめした日が続き梅雨明けも遅くなりそうです。
畑のとうもろこしも今年は実がいっぱいでみんないただきました。なす・トマト・きゅうり・おくら
ミニトマト・ピーマン・シシトウ・がたくさんとれて給食やおやつで出してたくさん食べてくれました。

14日のおやつはフルーツポンチですいかをくりぬいて、すいか・メロンといちご
そしてすいかジュースをそそいでみました。きれいに完食してくれました。
いつもとちがうおやつの提供の仕方を見て食べて楽しんでもらえたようです。

梅ジュースも各クラス出来上がり、楽しみに飲んでいきます。
もっと飲みたいといってくれるおともだちもいてうれしいです。
あと何回か楽しめそうです。



【 夏を元気に過ごすポイント！ 】



な

んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

つ

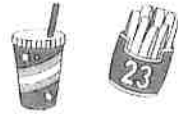
めたいものはほどほどに…

冷たいものを摂りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂りすぎになるものもあります。

の

むなら、麦茶か水、牛乳を…

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。



し

ぼう、塩の摂りすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べすぎないようにしましょう。



よ

くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

く

だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の働きを活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ


かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩、規則正しくきちんと食べましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



【 睡眠時間をちゃんととりましょう 】

朝からあくび、やる気がおきない…

睡眠不足になっていませんか？

夜ふかしをして、次の日登園しなければならぬと必然的に睡眠不足になってしまいます。

睡眠不足になると、

- 疲れやすい
- 食欲がない
- イライラして集中力がでない

大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないように、子どもの健全な成長・発達のために早寝を心がけましょう。

【 赤ちゃんの手づかみ食べ 】

手づかみ食べは「食べたい」の意欲のあらわれ
手で食べものの形や固さを感じます。

☐ 11ヶ月頃から

- ④ 自分で食べる意欲を育てます
- ④ 体を育てる栄養素の吸収だけでなく、
たくましく育つ力もとります⇒ 脳を育てるスタートです。

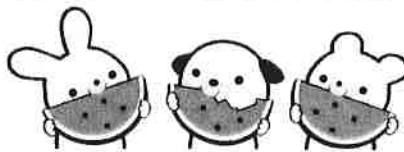
★ 赤ちゃんはまず手で食べます。
片付けは大変だけれど、いつもそばにいて、
赤ちゃんの育ちととらえて温かく見守り
ましょう。お家でもとんとんスプーン持た
せてあげてください。



☆給食こんだて☆



日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		にゅうめん	そうめん 人参 大根 なす 油揚げ わかめ だし めんつゆ	お菓子	
15	土	おかかおにぎり	ごはん 鰹節 しょうゆ	牛乳	
29		トマトとツナのザラダ	トマト ツナ きゅうり 人参 オリーブ油 酢 醤油 砂糖 塩	フルーツ	
3	月	ごはん 鯖の変わりソース	ごはん トマト 塩 オリーブ油	お菓子	
25	火	じゃが芋とじゃこの煮物 ほうれん草のツナ海苔和え	鯖 玉ねぎ 塩 醤油 砂糖 酢 オリーブ油 じゃが芋 人参 ちりめんじゃこ にんにく 鰹節 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 ツナ エノキ 海苔 醤油 砂糖	牛乳	
4	火	お味噌汁 ごはん しそバーナク	ごはん 牛豚合挽肉 玉ねぎ 青しそ 片栗粉 パン粉 醤油 砂糖 みりん 酒 鰹節 塩	胡麻きなこ トースト	食パン バター きな粉 砂糖 すりごま
18		ごぼうの味噌煮 きゅうりとみかんの酢の物 おすまし	ごぼう 人参 生椎茸 こんにゃく 味噌 醤油 砂糖 酒/ミニトマト きゅうり みかん缶 ちりめんじゃこ ワカメ 酢 砂糖 醤油 大根 白菜 豆腐 生椎茸 醤油 塩	牛乳	
5	水	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー	ごはん ゆかり ゴーヤ 豚肉 木綿豆腐 三つ葉 玉ねぎ 鰹節 中華スープ 醤油 みりん 酒 鰹節	6日 とうもろこしの ガレット	とうもろこし 小麦粉 砂糖 塩 コショウ バター 牛乳
19		金時豆 マカロニサラダ 卵スープ	金時豆 砂糖 塩 マカロニ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー ツナ マヨネーズ 砂糖 かぼちゃ キャベツ 豆腐 醤油 塩	19日 黒ごま ボンデケーキ	白玉粉 小麦粉 木綿豆腐 豆乳 塩 油 黒ごま
6	木	ごはん 鯖のタルタルソースがけ さつま芋とひじきの煮物 オクラのおかか和え	ごはん 鯖 バター 玉ねぎ 塩 マヨネーズ レモン汁 パセリ さつま芋 ひじき ちくわ 醤油 砂糖 みりん オクラ きゅうり 人参 油揚げ しめじ 鰹節 醤油 砂糖 キャベツ じゃがいも 麩 青ネギ 味噌	お菓子	
7	金	わかめごはん 厚揚げと鶏肉のうま煮 ツナ入り卵焼き レンコンの味噌マヨ和え	ごはん わかめ 塩 厚揚げ 鶏肉 人参 干椎茸 こんにゃく 醤油 砂糖 みりん ツナ 青海苔 人参 醤油 砂糖 レンコン キャベツ きゅうり 味噌 砂糖 マヨネーズ	おからクッキー	おから 小麦粉 牛乳 バター BP 砂糖 バニラエッセンス
21		お味噌汁 わかめごはん 厚揚げと鶏肉のうま煮 ツナ入り卵焼き レンコンの味噌マヨ和え	さつまいも 大根 玉ねぎ なめこ 味噌	牛乳	
8	土	スパゲティーナポリタン	スパゲティ ウィナー ビーマン しめじ 玉ねぎ コーン ケチャップ コンソメ 豆乳 塩 油	お菓子	
22		かぼちゃの甘煮 おかかブロッコリー おすまし	かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節 人参 大根 えのき 醤油 塩	牛乳	
11	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮め煮 切干大根の酢の物	ごはん 鶏肉 みりん 砂糖 酒 しょうゆ 高野豆腐 人参 油揚げ 系こんにゃく 生椎茸 醤油 砂糖 酒 切干大根 きゅうり ワカメ ソーセージ 酢 醤油 砂糖 なす 人参 もやし えのき 塩 醤油	11日 黒糖 ちんすこう	小麦粉 黒糖 油
24	月	おすまし 冬瓜あんかけ丼	ごはん 鶏挽肉 人参 冬瓜 生椎茸 生姜 醤油 酒 みりん 片栗粉	24日 お菓子	
12	水	かぼちゃザラダ とうもろこし/トマト お味噌汁	かぼちゃ ちくわ 人参 コーン マヨネーズ 砂糖 とうもろこし トマト 大根 白ネギ 豆腐 なめこ 味噌	牛乳	
13	木	野菜たっぷりうどん	ゆでうどん 白菜 大根 人参 油揚げ 白ネギ 水菜 生椎茸 醤油 みりん 塩	13日 お菓子	
27		ごはん おにぎり キャベツのツナマヨサラダ おかかブロッコリー	ごはん 鯖 キャベツ コーン 人参 きゅうり ツナ マヨネーズ 砂糖 ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節	27日 小豆ようかん	小豆 寒天 砂糖 塩 水
14	金	なすとオクラの肉みそ丼	ごはん 豚挽き肉 茄子 オクラ 白ネギ 生椎茸 生姜 味噌 みりん 酒 醤油 砂糖 油	14日 お菓子	
28		さつま芋リンゴザラダ 人参おかかスティック おすまし	さつま芋 人参 リンゴ きゅうり 酢 マヨネーズ 砂糖 塩 人参 鰹節 醤油 砂糖 じゃがいも 大根 玉ねぎ えのき 味噌	28日 黒糖 ちんすこう	小麦粉 黒糖 油
17	月	ごはん さわらのこま照り焼き 冬瓜と油揚げの煮物 きゅうりとじゃこのかまきりサラダ	ごはん さわら 醤油 砂糖 酒 みりん 黒ごま 冬瓜 油揚げ 人参 干椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ コーン チーズ マヨネーズ 砂糖	17日 お菓子	
31		お味噌汁	さつまいも キャベツ 玉ねぎ なめこ 味噌	31日 ゆかり梅おにぎり	ごはん ゆかり 梅



※手作りおやつの日、するめ、うるめ、昆布などの噛むおやつがつきます。
※噛みごたえのある食材を使ったメニュー(赤字表記)を週に2~3回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

行事食

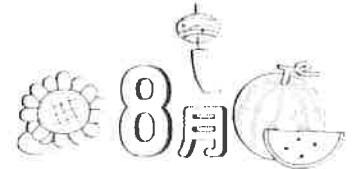
20	お誕生 生日会	中華風おこわ 鶏手羽元のすっぱ煮 オクラと油揚げの煮物 ポテトサラダ 春雨スープ	ごはん もち米 生椎茸 魚肉ソーセージ 人参 小松菜 GP 醤油 酒 塩 鰹節 鶏手羽元 生姜 醤油 砂糖 酢 酒 オクラ 油揚げ しめじ 鰹節 醤油 砂糖 みりん じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 砂糖 春雨 人参 白菜 青ネギ エノキ 生姜 醤油 塩	かぼちゃドーナツ	小麦粉 砂糖 BP かぼちゃ 油
				牛乳	
				フルーツ	

※今月のフルーツは すいか・デラウエア・ぶどう・梨 です
※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。
※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・カレールウ・食パン・ロールパン
(ウィンナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・ホットケーキミックスは乳成分なし)
※都合により、献立・食材が変更になる場合がありますので、よろしくお願ひします。



☆離乳食こんだて☆

2020年



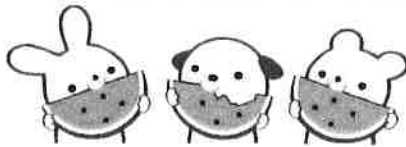
こぼとぼ保育園

※献立は中期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。(味付けは10か月ごろから開始)

※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。

※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		うどんのくたくた煮	うどん 人参 大根 なす だし汁	お菓子	
15	土	人参ときゅうりの煮物	人参 きゅうり だし汁		
29		トマトとツナの煮物	トマト ツナ 大根 だし汁	フルーツ	
3	月	白かゆ かれいのおんかけ	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉	お菓子	
25	火	じゃがいもと人参の煮物 かぼちゃサラダ お味噌汁	じゃがいも 人参 だし汁 かぼちゃ ほうれんそう だし汁 かぼちゃ キャベツ 青ネギ 味噌	フルーツ	
4	火	白かゆ やわらか肉団子	ごはん だし汁 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 だし汁 片栗粉	スティックパン	ロールパン
18	火	きゅうりと白菜の煮物 白和え おすまし	きゅうり 白菜 だし汁 豆腐 人参 きゅうり だし汁 大根 白菜 豆腐 醤油	フルーツ	
5	水	人参かゆ 豆腐とキャベツの煮物	ごはん 人参 だし汁 豆腐 キャベツ だし汁	蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
19	水	金時豆と人参の煮物 マカロニサラダ おすまし	金時豆 人参 だし汁 マカロニ かぼちゃ だし汁 かぼちゃ キャベツ 豆腐 だし汁	フルーツ	
6	木	白かゆ 鮭のおんかけ さつまいもサラダ じゃがいもとキャベツの煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 鮭 だし汁 片栗粉 さつまいも きゅうり だし汁 じゃがいも キャベツ だし汁 キャベツ 青ネギ じゃがいも 味噌	お菓子	
7	金	白かゆ ささみのおんかけ かぼちゃとツナの煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 かぼちゃ ツナ だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁 さつまいも 大根 玉ねぎ 味噌	蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
21	金	うどんのくたくた煮	うどん 人参 大根 玉ねぎ だし汁	フルーツ	
8	土	かぼちゃと大根の煮物 フロッコリーと人参の煮物 おすまし	かぼちゃ 大根 だし汁 フロッコリー 人参 だし汁 人参 大根 醤油	お菓子	
11	火	白かゆ ささみのおんかけ	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉	11日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
24	月	高野豆腐の煮物 もやしときゅうりの煮物 おすまし	高野豆腐 人参 だし汁 もやし きゅうり だし汁 なす 人参 もやし 醤油	24日 お菓子	
12	水	ささみかゆ	ごはん ささみ だし汁 片栗粉	フルーツ	
26	水	かぼちゃと大根の煮物 白和え お味噌汁	かぼちゃ 大根 だし汁 豆腐 人参 だし汁 大根 白ネギ 豆腐 味噌	お菓子	
13	木	うどんのくたくた煮	うどん 人参 大根 玉ねぎ だし汁	13日 お菓子	
27	木	鮭のおんかけ キャベツとツナの煮物 フロッコリーと人参の煮物	鮭 だし汁 片栗粉 キャベツ ツナ だし汁 フロッコリー 人参 だし汁	27日 小豆 フルーツ ようかん	小豆 寒天 砂糖 水
14	金	ひき肉かゆ	ごはん 豚ひき肉 だし汁 片栗粉	14日 お菓子	
28	金	さつまいもサラダ じゃがいもと玉ねぎの煮物 おすまし	さつまいも りんご だし汁 じゃがいも 玉ねぎ だし汁 じゃがいも 大根 玉ねぎ 醤油	28日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
17	月	白かゆ かれいのおんかけ さつまいもサラダ キャベツと玉ねぎの煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉 さつまいも きゅうり だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁 さつまいも キャベツ 玉ねぎ 味噌	17日 お菓子 31日 野菜かゆ	ごはん 大根 人参
31	月			フルーツ	



行事食

20	お誕生日	野菜かゆ ささみのおんかけ ポテトサラダ	ごはん 人参 小松菜 だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 じゃがいも きゅうり だし汁	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳 かぼちゃ
木	白会	白菜と人参の煮物 おすまし	白菜 人参 だし汁 人参 白菜 青ネギ だし汁	フルーツ	

※今月のフルーツは りんご・ぶどう・デラウエア です。

※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。