

7月の園だより

園庭にはさんさんと太陽の光が降り注ぎ、夏本番の暑さを感じる季節となりました。子ども達は元気いっぱい！水遊びを楽しんでいます。水分補給と休息をしっかりととり、暑い季節を元気に乗り切っていきたいと思います。



『7月の行事予定』

- 2日(木)・6日(月) ⑦七夕まつり音楽会 DVD 撮影(カメラマン増田さん)
- 3日(金) ⑦七夕まつり音楽会総練習
- 7日(火) ⑦七夕まつり音楽会
- 8日(水) 板橋区巡回指導 角井先生来園
- 16日(木) ⑧看護小規模多機能リベル板橋西台訪問
- 17日(金) ⑧夕涼み会 ・ 防災避難訓練
- 20日(月) 海の日(休園)
- 24日(金) 誕生日会
- 30日(木) 0歳児健康診断(平山医師来園)

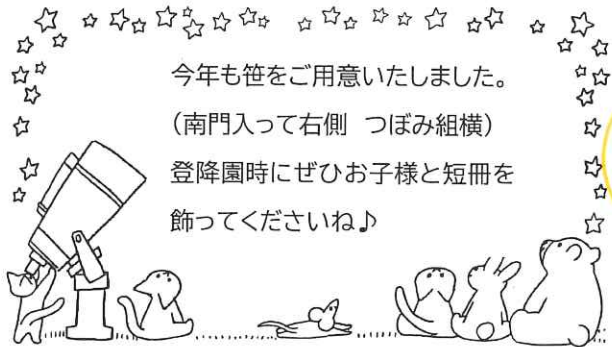
☆体操教室☆ ⑨⑩⑪(小川先生)・・・14日(火)・21日(火)

☆英会話☆ ⑫(Mrs ワダ)・・・13日(月)

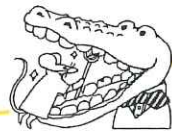
☆科学遊び☆ ⑬・・・10日(金)



8月は全てお休みです



6/4(木)に4, 5歳児の歯科検診を行いました。虫歯0本、または 8/28(金)までに治療を完了した方に賞状をお渡しします🦷💡



◎8月の園だよりは配信をいたしませんのでご了承ください。

◎8/10(月)～14(金)の期間は水遊びを行いません。

6月のトピックス



まつ

パン作り♡どんな形にしようかなあ～😊



たけ

クッキング3色パン作り
こねこね楽しいなー美味しくできるかなー♡



うめ

雨の合間の公園遊びで『紫陽花』を発見💡

「どんなにおいかな～♪」😊

一般財団法人日本婦人衛生会
第一保育園

R8.6.30 (本間 記)



さくら

6月のお誕生日会💡

桜ブーム中の【ようかいしりとり】のペープサートに大喜びでした～!



もも

皆で砂遊び！泥だらけになっても楽しい～💡



つぼみ

『地震だっ！集まれ～！！』

つぼみさんも避難訓練参加中😊

食育だより

6月食育活動報告(次ページにて)

- 4日 絵本ランチ ズートピア
- 10日 時計ランチ 数字チュロス
- 17日 パン作り(まつ・たけ組)
- 19日 食品展示 旬の豆類
- 23日 各国の料理(フランス)
- 25日 お誕生日会

7月食育活動案内

- 3日 幼児ぐみサンドイッチ作り
- 7日 セタランチ
- 17日 食品展示(夏バテに効く食品)
- 17日 まつ組 ピザ作り
(納涼会 夕飯)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 24日 お誕生日会
- 27日 土用の丑の日献立
- ※お手伝い とうもろこし皮むき
ピーマンの種取り

7月の献立コンセプト

夏バテ防止と食欲増進

《夏バテ防止》

夏バテの原因 暑さによる生理機能の破綻⇒疲れ
⇒食欲減退⇒夏バテ

ビタミン、ミネラル、バランスの良い食事で生理機能の破綻を補う

○ビタミン・ミネラルの補給

ビタミンB1 豚肉・玄米・大豆等

ミネラル 緑黄色野菜 ねばねばムチン

カリウム スイカ・バナナ・キュウリ

○バランスを修正

ビタミン5種+鉄分強化 **強化米**  の使用

《食欲増進》

汗などによるミネラルの減少⇒消化酵素の減少⇒
消化不良⇒食欲減退

○味覚嗅覚の刺激で消化吸収を手助け **酸味(梅・酢・レモン等柑橘類)・香辛料・キムチ** etc

○脂肪や糖質をエネルギーに替える

豚肉・玄米・大豆(納豆etc)・うなぎ

○冷たいものは、冷たくする工夫



恒例のパン作り、皆とっても上手に作っていました。すごい！うますぎる ✨

パン作り まつ・たけ組



各国の料理 フランス

お誕生日会ランチ



時計ランチ



絵本ランチ ズートピア





乳児クラス

食品展示 旬の豆類



◎乳児組クラスの食事の工夫

《食べやすさ・材料・味の工夫》

食材は、柔らかく細かくして食べやすく工夫しています。乳児に適応する食材に代替えし。誤嚥を防ぐ為、柔らかさや大きさ調理法も考慮しています。また、材料の大きさも咀嚼を補うのに良いとされる **1cm角**に切ったりして工夫しています。

もも組(4・5月)

- ・揚げ物⇒焼き物
- ・缶詰(フルーツ缶等)⇒生
- ・パスタ⇒煮込みうどん+スープ付
- ・焼きそば・ラーメン⇒うどん等 **前期**

さくら・もも組共通

- ・味付け薄目(0.3~0.5%)大人の半分
- ・サラダ類 2回火を入れて柔らかくし食べやすさを工夫(but栄養損失注意！)
- ・トマト 皮を剥いてコロコロに切る。(プチトマトは、危ないのでNG) ・エビ・カニ等の甲殻類、貝類、魚卵等 **※アレルギー懸念により提供なし**



《誤嚥防止》

3. 8cm位の大きさは喉に詰まる可能性大きい(⚠️ 固いものは1cmでも詰まる)



細かく喉に詰まらない大きさにカット。パンやブロッコリーなどパサパサしたものは特に注意。**※パンは、要注意 ⚠️**魚・ひき肉など水分少なくパサパサしたものは、とろみをつける工夫を。

◎提供時、十分に気を付けていきたいと思ひます。

Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), 延長補食 (Extension Supplement). Rows include dates from 1/29 to 27/7.

おやつは緑黄色野菜ジュースは、10時のおやつで乳児のみです。(砂糖不使用)
食材産地は業者に限定して発注しております。(産地一覧表は15日前後に提示します)
おやつは、☆カルシウム強化☆を心掛けております。
2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合がありますことを予め御了承願います。
3日(金)は、幼児ぐみサンドイッチ作りです。
7日(火)は、七夕なので七夕ランチです。
17日(金)は、まつ組納涼会で夕飯のピザを作ります。
17日(金)は、食品展示で夏バテ防止食品です。
22日(水)は、郷土料理で新潟県です。
24日(金)は、お誕生会献立です。
27日(月)は、土用の丑の日メニューです。
毎日、栄養量は、給与栄養目標量の±10%以内に調整してあります。

Table with columns: 乳児 (Infant), 幼児 (Toddler), 給与栄養目標量 (Nutrition Target), 7月献立平均 (July Average). Rows: たんぱく質 (Protein), エネルギー (Energy).

※延長補食のおやつは、アレルギー対応で手作りを心掛けております。
《お願い・お知らせ》1・2歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、貝類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はなく、他の食品に代替えています。(アレルギー等の懸念の為)また、1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめんで代替えています。毎月大変ですが、献立の材料をよく確認して、食べた事のない食材は提供日までにお家で試して頂きますようお願いいたします。お手数おかけいたします。

食育だより

6月食育活動報告(次ページにて)

- 4日 絵本ランチ ズートピア
- 10日 時計ランチ 数字チュロス
- 17日 パン作り(まつ・たけ組)
- 19日 食品展示 旬の豆類
- 23日 各国の料理(フランス)
- 25日 お誕生日会

7月食育活動案内

- 3日 幼児ぐみサンドイッチ作り
- 7日 七夕ランチ
- 17日 食品展示(夏バテに効く食品)
- 17日 まつ組 ピザ作り
(納涼会 夕飯)
- 22日 郷土料理(新潟県)
- 24日 お誕生日会
- 27日 土用の丑の日献立
- ※お手伝い とうもろこし皮むき
ピーマンの種取り

7月の献立コンセプト

夏バテ防止と食欲増進

《夏バテ防止》

夏バテの原因 暑さによる生理機能の破綻⇒疲れ
⇒食欲減退⇒夏バテ

ビタミン、ミネラル、バランスの良い食事で生理機能の破綻を補う

○ビタミン・ミネラルの補給

ビタミンB1 豚肉・玄米・大豆等

ミネラル 緑黄色野菜 ねばねばムチン

カリウム スイカ・バナナ・キュウリ

○バランスを修正

ビタミン5種+鉄分強化 **強化米** ✨ の使用

《食欲増進》

汗などによるミネラルの減少⇒消化酵素の減少⇒
消化不良⇒食欲減退

○味覚嗅覚の刺激で消化吸収を手助け **酸味(梅・酢・レモン等柑橘類)・香辛料・キムチ** etc

○脂肪や糖質をエネルギーに替える

豚肉・玄米・大豆(納豆etc)・うなぎ

○冷たいものは、冷たくする工夫



恒例のパン作り、皆とっても上手に作っていました。すごい！うますぎる ✨

パン作り まつ・たけ組

各国の料理 フランス



お誕生日会ランチ



時計ランチ



絵本ランチ ズートピア





乳児クラス

食品展示 旬の豆類



◎乳児組クラスの食事の工夫

《食べやすさ・材料・味の工夫》

食材は、柔らかく細かくして食べやすく工夫しています。乳児に適応する食材に代替えし。誤嚥を防ぐ為、柔らかさや大きさ調理法も考慮しています。また、材料の大きさも咀嚼を補うのに良いとされる **1cm角**に切ったりして工夫しています。

もも組(4・5月)

- ・揚げ物⇒焼き物
- ・缶詰(フルーツ缶等)⇒生
- ・パスタ⇒煮込みうどん+スープ付
- ・焼きそば・ラーメン⇒うどん等 **前期**

さくら・もも組共通

- ・味付け薄目(0.3~0.5%)大人の半分
- ・サラダ類 2回火を入れて柔らかくし食べやすさを工夫(but栄養損失注意！)
- ・トマト 皮を剥いてコロコロに切る。(プチトマトは、危ないのでNG) ・エビ・カニ等の甲殻類、貝類、魚卵等 **※アレルギー懸念により提供なし**



《誤嚥防止》

3. 8cm位の大きさは喉に詰まる可能性大きい(⚠️ 固いものは1cmでも詰まる)



細かく喉に詰まらない大きさにカット。パンやブロッコリーなどパサパサしたものは特に注意。**※パンは、要注意 ⚠️**魚・ひき肉など水分少なくパサパサしたものは、とろみをつける工夫を。

◎提供時、十分に気を付けていきたいと思ひます。

令和8年 7月 つぼみ組 離乳食献立表

第一保育園

日付	曜日	午前9:30	午前11:00 (麦茶付)	午後3:00 (調整粉乳・麦茶付)
1・29	水	ミルク・果物	彩り炒り豆腐丼・かぼちゃのやわらか煮・メロン	鶏ささみのあんかけ粥・コロコロ野菜サラダ
2・30	木	ミルク・果物	お粥・白身魚の根菜あんかけ・つぶしトマト・バナナ	かぼちゃのリゾット・ほうれん草の白和え
3・31	金	ミルク・果物	鮭とほうれん草のお粥・さつまいもの甘煮・オレンジ	鶏むね肉の五目あんかけ丼・白菜のくたくた煮
4・18	土	ミルク・果物	まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイトシチュー・オレンジ	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み
6	月	ミルク・果物	豆腐とにんじんのあんかけ丼・大根のどろどろ煮・すいか	さつまいものお粥・しらすのトマト煮込み
7	火	ミルク・果物	[七夕ランチ] トマトリゾット・鮭のあっさり煮つけ・トマト・バナナ	鶏もも肉のかみかみ野菜あんかけうどん・にんじんの甘煮
8・21	水・火	ミルク・果物	豆腐とコロコロ野菜の具沢山丼・にんじんの緑和え・メロン	しらすとなすのあんかけ丼・スイートポテト
9	木	ミルク・果物	とうもろこしごはん・鶏むね肉と大根の煮物・バナナ	鮭とトマトの煮込みうどん・マッシュポテト
10	金	ミルク・果物	鶏ひき肉と緑黄色野菜のお粥・フロッコリーのサラダ・オレンジ	かぼちゃのあんかけ丼・いんげんとにんじんの白和え
11・25	土	ミルク・果物	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮
13	月	ミルク・果物	豆腐と夏野菜のスタミナ丼・おいものサラダ・すいか	しらすと根菜のあんかけ丼・玉ねぎのさっぱり煮
14	火	ミルク・果物	お粥・しらすの野菜あんかけ・キャベツのさっぱりトマト和え・バナナ	フロッコリーのあんかけ丼・コロコロかぼちゃの白和え
15	水	ミルク・果物	鶏ひき肉と玉ねぎの炊き込みごはん・かぼちゃサラダ・メロン	お粥・しらすと根菜の煮物・フロッコリーとトマトのサラダ
16・28	木・火	ミルク・果物	にんじんリゾット・豆腐と夏野菜のサラダ・こぶきいも・バナナ	さつまいもパン・鮭と根菜のスープ
17	金	ミルク・果物	ツナと玉ねぎのお粥・にんじんのサラダ・オレンジ	ヨーグルト・赤ちゃんお菓子
22	水	ミルク・果物	とうもろこしの炊き込みごはん・フロッコリーの白和え・メロン	鶏ささみとトマトのそうめん・かぼちゃの甘煮
23	木	ミルク・果物	お粥・白身魚の野菜あんかけ・フロッコリー・バナナ	ポテトのパン・豆腐とにんじんのスープ
24	金	ミルク・果物	[お誕生会] 鮭とところろ野菜の丼ぶり・キャベツのくたくた煮・オレンジ	豆腐と夏野菜のあんかけ丼・玉ねぎのあっさりサラダ
27	月	ミルク・果物	豆腐と根菜のかみかみあんかけ丼・もやしのナムル・すいか	鶏ひき肉のスタミナ丼・旬のとうもろこし

担当 加藤

- * 月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
- * 予定献立なので、変更する場合がございます。
- * 1歳からミルクがフォローアップミルクとなります。
- * 食品調査、食べた事のない食品の家でのお試し、ご協力ありがとうございます。

- * 汗等で損失する塩分の補給や嗜好の味の幅を広げる為に香りづけ程度に醤油や味噌を使用する予定です。
- * 7月～食事の時間が変わります。
- * 離乳食期は薄味が原則です。
- * 離乳食後期以降は大人のと分けも可能です。

◁例 大人用のみそ汁を作るとき＞

子供の食べられる材料を選び、だしで柔らかくなるまで煮て大人用の味噌を入れる前に取り分けず。
完了期であれば大人のみそ汁の上澄みを取り分けるのも可能です。



新しい食材

食パン・そうめん
鶏ひき肉・鶏もも肉・ツナ・すいか
いんげん・とうもろこし・なす・もやし
塩・醤油・味噌
赤ちゃんおかし・プレーンヨーグルト

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす動きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりにくくなるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診を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、口の中の水ほう、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。



プール熱

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結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



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となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



アクアライト

汗をかくと水分だけでなく、イオン(電解質)なども同時に失われます。アクアライトは、汗などで体から失われた水分や、電解質、ブドウ糖を補う飲料です。

生後3か月から摂取でき、無果汁でアレルギー物質(28品目)を含む原材料は使用されていません。

園では、熱中症が疑われる場合や、発熱・下痢・嘔吐などが続く際に適宜使用することがあります。アクアライトの摂取を控えたい場合は、担任または看護師にお伝えください。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

1 お風呂でよく洗い流しましょう
汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るようにしましょう。

あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところがあります。



2 夏でも忘れず保湿しましょう
子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るために保湿が大切です。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかゆみはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

3 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。



懇談会後のお礼と改善策のご報告

保護者の皆様

R.8.6.26

いつも、第一保育園の保育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

先日はご多忙の折、懇談会にご出席いただきありがとうございました。

懇談会の中で保護者の皆様からいただいた大切なご意見・ご要望につきまして、改善策をまとめましたのでご報告いたします。

・『パピーナの「子どもの様子(連絡事項)」に、記入した保育士の名前を入れて欲しい。』

→7月より入れるようにします。

・『幼児組ホワイトボードを配信してほしい。』

→従来通り掲示板表示と、7月よりパピーナにも配信します。

・『雨天時、2階幼児組外通路において、屋根のない部分を通らない方法はないか』

→雨天時は園庭側階段からお通りいただいて構いません。(鍵は必ずしっかり閉めてください。)

・『子どもの言葉遣いが気になる。今のうちから、園でも家庭でも気を付けていくべきだ。』

→お友達を傷つける言葉は言っはいけないと、クラス全体に注意しています。今後も伝えていくようにします。

・『交通ルールを守ってお散歩に行っていて欲しい。』

→職員間で共有し、徹底してまいります。

改めて、貴重なご意見をいただきありがとうございました。

子ども達が楽しく安心して過ごせるよう、努めて参ります。

今後ともよろしく願いいたします。

一般財団法人日本婦人衛生会 第一保育園

園長 渡邊栄