



☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
【今後の予定】 9/2 2学期始業式(1号認定午前保育) 9/7 園庭整備(たんぽぽ組・さくら組保護者) 9/8 ふるさと商工まつりin射水(年長児出演) 9/28 運動会(雨天順延9/29) 10/13 芸能フェスティバルin射水(年長児出演)			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11  山の日
12 振替休日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 特別保育 申込締切日	24 入園説明会 (AM)	25
26 夏期保育 発育測定 防犯訓練 1号認定午前保育 年長児1日保育	27 夏期保育 誕生会 避難訓練 交通安全指導 1号認定午前保育 年長児1日保育	28	29	30	31	9/1



## 7/30、31、8/26、27 夏期保育(1号認定午前保育)

※年長組さんは7/30、8/26、8/27の3日間、1日保育です



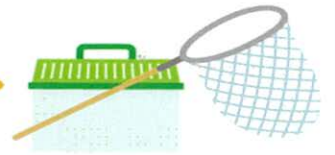
夏期保育期間、以上児さんは体操服登降園となります。

夏期保育期間スクールバスは通常通り運行しますが、午前保育での運行となります。降園時の園出発時間は11:20分です。

7/30に通園バックを必ず持たせてください。(当日開催、あおいっ子夏まつりのお土産を持ち帰ります)

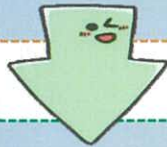
### おねがい

午前保育の降園時間は、全学年バス出発後の11:20分過ぎです。バス出発後に玄関までお迎えをお願いします。お迎え後は安全に留意し速やかに降園していただきますよう、ご協力をお願いいたします。



7/31、8/26の夏期保育に持ってきてください!

(さくら組・すみれ組・きく組)



かな組さんは両日ともプールバックに水遊び用の服を入れて登園してください!

ビーチサンダル・プールバック (水着)

※水遊びの有無については「プールカード」に記入し、お知らせください!

### お知らせ

さくら組、すみれ組、きく組の皆さんに『なつやすみのおもいで』を終業式に配布しました。夏の楽しかった出来事や思い出をお子さんと一緒にかいてみてください。また、文字や絵や写真など、レイアウトは自由なのでお子さんと一緒に楽しんでみてください。

『なつやすみのおもいで』は、2学期始業式(9/2)に持たせてください。

### おねがい

先日「雑巾用タオル」を配布しました。『雑巾の作り方』のおたよりをご覧ください。作り方の見本は幼稚園玄関にありますのでご覧ください。雑巾は2学期始業式(9/2)に持たせてください。(無記名でお願いします)

全学年園庭用の運動靴(普段靴)の準備をお願いします。9月より使用します。

# やってみよう!

## たんぽぽぐみ

- 休息をとりながら暑い夏をゆったりと元気に過ごそう。
- 保育者や友だちと一緒に、夏のあそびをのびのびと楽しもう。

## かなぐみ

- お家の人や保育者と一緒に身の回りのことをやってみよう!  
～ズボン・靴下・靴など自分で履けるかな?～
- 水分補給を十分にとり暑い夏を元気いっぱい過ごそう!

## さくらぐみ

- 夏の自然への興味や関心を広げ、夏ならではの遊びを思う存分楽しもう。
- 好きな遊びを通して友だちとかかわりを持ち一緒に遊ぼう。また、友だちに対して言葉で気持ちを伝えてみよう。

## すみれぐみ

- 自分も周りの人も心地よく生活できるようなことを LET'S TRY!  
～身支度、歯みがき、机拭き、掃除できるかな?～
- 夏の自然現象に興味をもち、見たり触れたりして楽しもう。

## きぐぐみ

- お家のお手伝いを進んでやってみよう!  
～お家の中にはどんなお仕事があるのかな?  
自分で探してみよう!～
- 朝顔のお世話を通して植物の不思議をたくさん見つけよう!  
～見て・触って・香って・実験してみよう～





**8月生まれのおともだち おめでとう**

✿たんぽぽ組✿

誰もいません

✿かなな組✿

14日

28日

✿さくら組✿

誰もいません

✿すみれ組✿

4日

7日

19日

✿きく組✿

7日

22日

31日



# 鷹 寺 学 園

## I N F O R M A T I O N



連日の暑さに、体力も気力も奪われてしまいそうですね。

子どもたちは、この暑さの中でも楽しいことを見つけるのに夢中です。

だからこそ私たち大人は、水分をとることや休憩をとることの大切さを伝える必要があります。

ご家庭でも、状況をよく見て子どもたちの体調をよく観察してください。

### 夏休み中は…

2・3号認定のお子さんは、家庭的なゆったりとした時間の流れの中で過ごします。

年齢別ではなく、異年齢のクラス編成です。

(預かり保育のお子さんも含めます)

### 預かり保育・延長保育では…

長時間家庭から離れることは、園児にとって「精神的に負担がかかる」ということです。お子さんの状況をよくご覧の上ご利用ください。

### 挨拶の大切さ

- ・あいさつ（人と接する第一歩）
  - ・ありがとう（感謝する心）
  - ・ごめんなさい（反省する心）
- 大人も子どもも実践しましょう。

### お約束の言葉に…

【どんな小さなことでも良いことは進んでしましよう。悪いことはすぐやめましよう。】という部分があります。「夏休み中も忘れないでね」というお話をしました。挨拶も含めて、できていたら、たくさんほめてあげてください。

### ◎規則正しい生活を

夜更かしや朝寝坊をすると、「あくび玉」がくっつく…というお話があります。



「あくび玉がとんでる！○○ちゃんのくちの中に入ったよ」

すると○○ちゃんが大あくび。「あっ今度は△△ちゃんのところ。あれ□□ちゃんにはあくび玉がたくさんくっついてる。きのうは夜遅くまで起きていたんじゃないかな？」

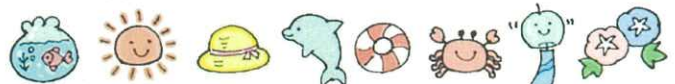
「あくび玉は、夜更かしした人や朝寝坊の人の周りに たくさんくっつくんだって。」

それを聞いた子どもたちは、あくび玉がつかないように夜更かしせず、朝は早く起きるようになったそうです。

夏休みは生活のリズムが崩れやすいものです。早寝早起きで、暑さに負けない生活をしてください。

### ◎給食費・保育料等納入金について

8月26日（月）を予定しています。





# 8月 献立カレンダー



毎月19日は  
**食育の日**

令和6年8月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
<b>【お知らせ】</b> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 6日(火)は「白ねぎ」、 19日(月)は「かぼちゃ」、 23日(金)は「じゃがいも」です。		日付 主食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	1 (卵・乳・小麦なし) にんじんゼリー (ごはん) 魚のカレー風味あんかけ 粉ふき芋 白菜のみそ汁	2 牛乳・豆乳クッキー (ごはん) 春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	3 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
5	6 ◎きときとの日	7	8	9	10
牛乳・白い風船 (ごはん) 白身魚フライ キャロットラペ コンソメスープ	牛乳・アンパンマンの幼児ビスケット (ごはん) 白ねぎチャブチェ グリーンサラダ かきたまスープ	牛乳・ミレービスケット (ごはん) 鮭の塩焼き ゆかり和え 肉じゃが	牛乳・チョイス (ごはん) えびフリッター 三色和え スパゲティナポリタン	牛乳・たまごせんべい (ごはん) ちくわの磯辺揚げ(味:白身魚) きんぴらごぼう 豚汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・カリボテミニ	牛乳・☆カレー蒸しパン	牛乳・アニマルビスケット	ずいかゼリー	牛乳・味しらべ	充実野菜・お菓子
12	13	14	15	16	17
振替休日	幼児牛乳・お菓子 (ごはん) えびフライ スパゲティサラダ カレースープ 幼児りんご・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 野菜生活・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (ごはん) 鶏肉のから揚げ ドレッシング和え ビーフンスープ きになる野菜(白ぶどう)・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 アンパンマンの完熟りんご・お菓子
19 ◎きときとの日	20	21	22	23 ◎きときとの日	24
牛乳・白えびもち焼 (ごはん) ラタトゥイユ マカロニサラダ わかめスープ ☆フルーチェ	牛乳・紫いもチップ (ごはん) 厚焼き卵 梅風味和え 筑前煮 ミルージュCa・梨	牛乳・たまごサブレ (ごはん) ハンバーグ(ケチャップ付) ごまじゃこサラダ 五目スープ 牛乳・☆フライドポテト	牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) あじフライ ココロサラダ 貝だくさん汁 牛乳・ココナッツサブレ	牛乳・ばりんこ減塩 (ごはん) スタミナから揚げ シャーマンポテト 中華スープ 豆乳アイスクリーム	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 野菜&フルーツ・お菓子
26 (卵・乳・小麦なし)	27 ●誕生会	28	29	30	31
みかん缶 (ごはん) 鶏肉の照焼き ぼてちっちサラダ わかめのみそ汁 アンパンマンの完熟りんご・ごぼう	牛乳・花花せんべい ピビンバ ボイルウィンナー 茹でブロッコリー 水菜のスープ 🍑ピーチフレッシュ🍑 幼児牛乳・ビスコ	牛乳・きなこもち (ごはん) 魚のあんかけ スティックきゅうり ◆そうめんとなすのみそ汁 ☆カルピスフルーツ	牛乳・マンナウエファー (ごはん) キャベツとツナの卵炒め ブロッコリーのごま和え 春雨スープ 牛乳・黒豆せんべいほんまるソフトせんべい	牛乳・バナナ (ごはん) かぼちゃひき肉フライ こまった菜おいしい菜 えのきのみそ汁 やさいゼリー 牛乳・ハーベストバタートースト	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(アプル)・お菓子

※飲み物がない日はお茶が付きます



# 8月 食育だより



令和6年8月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。夏野菜もだんだん収穫時期を迎えています。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

## 8がつ 31にちは「やさいのひ」

野菜の良さを知ってほしい、野菜をもっと食べてほしい、という思いから  
や(8)さ(3)い(1)の日とされています。



### <やさいをたべるといいこと>

#### めんえきりよく を たかめる!

抗酸化ビタミンのビタミンACEが豊富に含まれ、免疫細胞を活性化します。



#### まんぷくかん が えられる!

シャキシャキとした食感があり、噛み応えがあるので、かむ回数が増えます。

#### おなかのちょうし を ととのえる!

食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整え、便秘の予防につながります。



あかくて  
まるい  
からだを  
しているよ



ケチャップにも  
へんしんできるよ

ミニサイズ  
もあるよ

サラダや  
つけもの  
はいつて  
いるよ

ほそながくて  
みどりのからだを  
しているよ



ちいさな  
ツブツブが  
ついているよ

### 今月の食材：かぼちゃ



#### きときとの日



かぼちゃにはいろいろな種類がありますが、大きく「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つのタイプに分けられます。

カロテン、ビタミンB群を多く含む代表的な緑黄色野菜で、カロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などに効果があります。また、食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に役立ちます。

### 今月のレシピ「ラタトゥイユ」

新湊うみいるこども園の給食先生考案!

#### ●材料(1人分)

・鶏もも肉(1口大)	20g
・かぼちゃ	20g
・たまねぎ	20g
・にんじん	10g
・なす	5g
・にんにく	0.2g
・ダイカットトマト缶	10g
・ケチャップ	10g
・コンソメ	0.5g
・しょうゆ	0.5g
・さとう	2.5g
・塩	少々
・オリーブオイル	1g

#### ●作り方

- ① にんにくはみじん切り、他の野菜はさいの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくの香りがでるまで炒めたら、鶏肉をいれ炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんをいれ炒め、たまねぎが透明になってきたら、かぼちゃ、なすをいれ炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、塩をひとつまみいれ、弱火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 野菜から水分がでてきたら、トマト缶、調味料をいれ、15~20分ほど煮込む。

夏野菜をたっぷり使った華やかな一品です。冷やして食べてもおいしいですよ。つくってみた感想やアレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】かぼちゃのはなはなにいろでしょう?

- ①あか ②しろ ③き

答えは下にあります

# たのしくたべようニュース

## 幼児の適切な水分補給

### 多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分（体液）の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいともいわれています。

その理由には、①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い、②成長過程で水分を大量消費する、③水分摂取を自らの意志でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることなどがあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでもとても重要です。



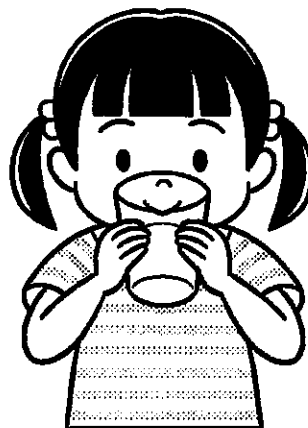
## 水分補給のポイント

水分補給は、水や  
麦茶にしましょう



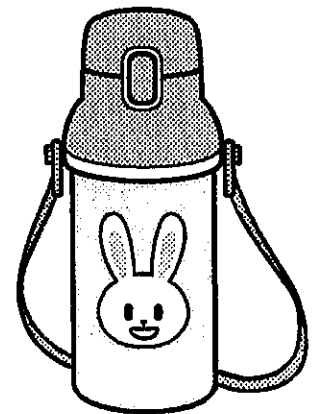
水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

少量をこまめに  
飲ませましょう



一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に、少量をこまめにとりましょう。

自由に飲める環境  
にしましょう



外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。



# 1日に必要な水分量の目安

1日に必要な水分量は、体格や生活環境などによっても違うため、子どものようすを見て判断することが大切です。生命活動の維持のために最低限必要な水分量は、体重から算出することができます。

その算出式は「4-2-1ルール」といい、臨床現場でも活用されています。この算出式で求めた数値の半分は飲み物から、残りの半分は食事からの水分補給と考えます。

## 4-2-1ルール

1. 体重をもとに1時間に必要な水分量を算出する  
10kgまでの体重の人  
① 体重 × 4  
11~20kgまでの体重の人  
②  $40 + (\text{体重} - 10) \times 2$   
21kg以上の体重の人  
③  $40 + 20 + (\text{体重} - 20) \times 1$
2. ①(あるいは②、③) × 24 (時間)  
= 1日に必要な水分量

### 9kgの場合

1日に必要な水分量

**864mL**

※飲み物からは  
約430mL



1.  $9 \times 4 = 36$
2.  $36 \times 24 = 864$

### 16kgの場合

1日に必要な水分量

**1248mL**

※飲み物からは  
約620mL



1.  $40 + (16 - 10) \times 2 = 52$
2.  $52 \times 24 = 1248$

### 21kgの場合

1日に必要な水分量

**1464mL**

※飲み物からは  
約730mL

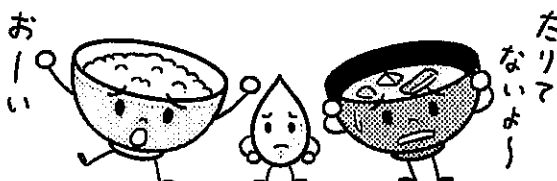


1.  $40 + 20 + (21 - 20) \times 1 = 61$
2.  $61 \times 24 = 1464$

## 食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識していなくても、食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりとりましょう。



## スポーツドリンクや 経口補水液を水がわりに 飲まないで!

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。

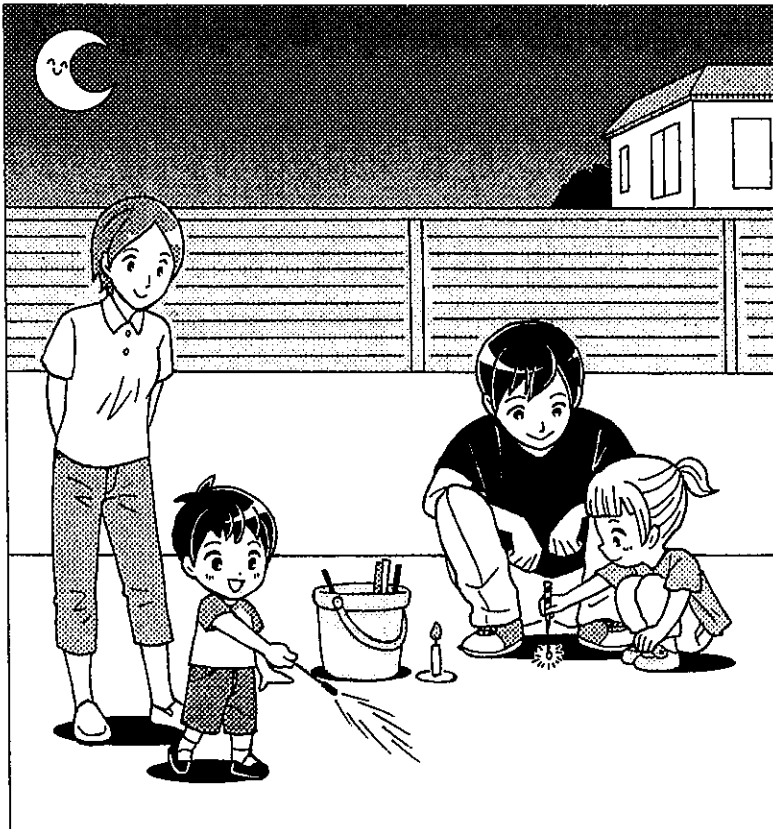
一方、経口補水液は、脱水症や脱水分症を伴う熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分(電解質)濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水がわりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。

# わくわくはっけんニュース

## 日本の夏！ 安全に気をつけて みんなで花火を楽しむ夜に

夏の夜を彩る花火は、日本の風物詩のひとつです。夜空に次々と大輪の打ち上げ花火が上がる花火大会を見に行くのもよいですが、家族でする花火も、子どもたちの心に残る夏の思い出になりますね。

### あんぜんに しっかり ちゅういして はなびを たのしもうね。



はなびを する  
ときの やくそく

- ☑ こどもだけでは  
はなびを しない。
- ☑ ひとに むけない、  
ふりまわさない。
- ☑ もえやすい ものの  
そばでは しない。
- ☑ バケツの みずぼけつに  
しっかり つける。

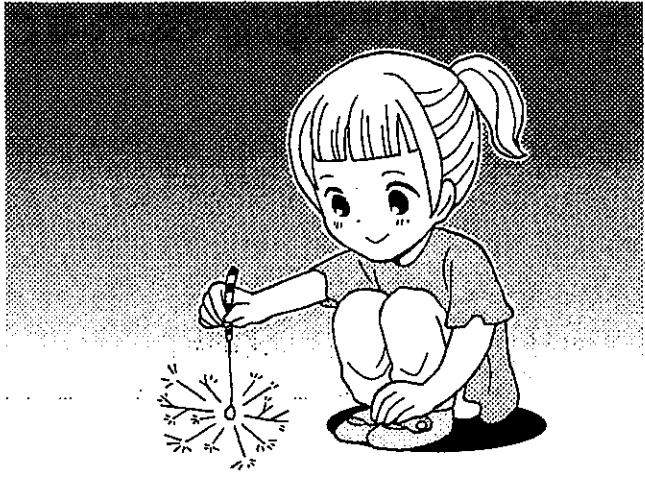
はなびは かならず おうちの おとなの ひとと いっしょに  
しよう。やけどを したり かじを おこしたり しないように  
しっかり やくそくを まもって あんぜんに たのしもうね。

# いろいろな はなびの しゅるい

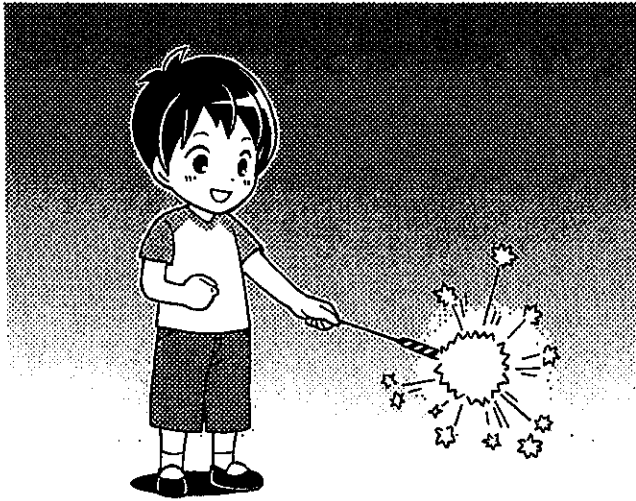
うちあげ はなび



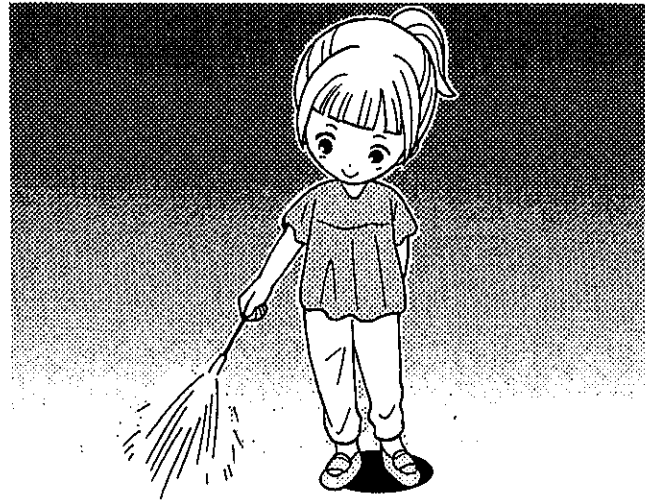
せんこう はなび



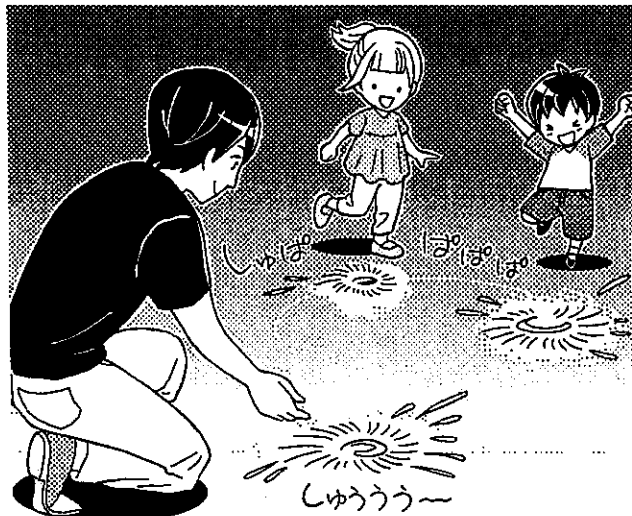
すばやく はなび



すすき はなび



ねずみ はなび



へび はなび

