

蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々なあそびを楽しんでいます。
 この時期は体力や食欲が落ちたり睡眠が不十分になったりして夏バテしやすくなるので、水分補給や休息をたっぷりとりながら暑い夏を元気に過ごしたいと思います。

保育目標

- ・七夕を通して、空や星に興味や関心を持つ
- ・きまりを守って皆と一緒にいろいろな水遊びを楽しむ

8月の行事予定

- 4、5日 夏まつり会
 7日 避難訓練
 21日 お誕生日会
 22日 おはなし配達（ぞう組）
 29日 おはなし配達（らいおん組）
-

お盆保育について

8月12日（火）～16日（土）は8：00～17：00のお盆保育となります。「仕事の都合で家庭保育ができない」方みの保育となります。

〈7月行事〉

		行事	教室			行事	教室
1	火	目の話（5才児）	キッズサッカー	17	木	お誕生日会 視力検査（4才児）	
2	水	視力検査（5才児）	体育教室	18	金		English play
3	木			19	土		
4	金			20	日		
5	土			21	月	海の日	
6	日			22	火		
7	月	七夕まつり会/笹飾り持ち帰り		23	水		体育教室
8	火		絵画教室	24	木		
9	水		体育教室	25	金	全クラス布団持ち帰り 月刊誌持ち帰り	音楽教室
10	木	避難訓練	音楽教室	26	土	おべんとうDAY	
11	金	全クラス布団持ち帰り	English play(2才～)	27	日		
12	土	おべんとうDAY		28	月		書き方教室
13	日			29	火		絵画教室
14	月		書き方教室	30	水		体育教室
15	火	身体測定		31	木	防犯安全教室（4、5才児）	
16	水	目の話（4才児）	体育教室	ホームページアドレス https://www.aiwakai-nara.or.jp			



みやのもりだより



7月号

ふわふわ風船



風船遊びをしました。

初めての風船遊びにちょっぴりドキドキのお顔でしたがすぐに慣れて風船にとっても興味津々でした。もみもみしながらふわふわな感触を楽しんだり飛んでいく風船を目で追ったりと楽しんでくれていましたよ。風船マットで遊んだ時には、ちょこんとお椅子のようにして座ったりゴロンと寝転がってゆっくりしたり。ゆらゆら揺れる風船マットにとっても可愛い笑顔も見せてくれていましたよ。

いよいよ7月になり、毎日暑い日が続いていますが、子ども達が楽しみにしていた水遊びが始まりました！



なかよし広場でプールに入り、水鉄砲やじょうろを使って水の気持ちよさを全身で味わい楽しむ姿が見られます。

7月7日は「七夕」です。朝の活動や帰りの活動で七夕の歌を歌い、七夕制作もしました。織姫様と彦星様の服に指スタンプで模様をつけたり、ペンをにぎり口を描いたり七夕の雰囲気を感じながら楽しく制作してくれました！！

7月から新しいお友だちが1人増え29人になるうさぎ組です。暑さに負けず元気いっぱい過ごしたいと思います！



七夕の笹飾り制作では、好きな色のクレパスでなぐり書きをしたあとと絵の具のついたローラーでコロコロ～と色をつけてはじき絵をしたり、初めてのりを使って四角つなぎも作りました。ちょんちょんと人差し指にのりをつけ、ぬりぬりぬり…目をキラキラさせながら取り組んでいたお友だちでした。持ち帰りを楽しみにしててくださいね。



★おねがい★

朝から様々な活動や教室が始まりますので8時50分までの登園をお願いします。



水遊び大好き！！



みんなの大好きな水遊びが始まりました。

「今日は水遊びするよ」と伝えたと

「やった～」と大喜びのお友達。自らシャワーの水にかかりに来たり、ジョウロでバケツに水を汲んだり、水の冷たさを感じたり、感触を楽しんだりしてくれています。これからますます暑い日が続くので、体調に気を付けながら夏ならではの遊びをみんなで楽しみたいと思います。



いよいよスタート！ 水遊び！



先月から暑い日が続いていますね。そんな中みんながとても楽しみにしていた水遊びがはじまりました。プールの中に入っている宝石を集めたり、バケツに水を溜めたり、水鉄砲で遊んだり先生やお友だちと一緒にいろいろな遊びを楽しんでいます。熱中症に気をつけながら、これからもたくさん水遊びを楽しんでいきたいと思います。



いよいよ大好きな水あそびが始まりました。

毎日「今日水あそびする？」と楽しみに登園してくれているらいおん



組のお友だちです。水着を着脱したり、タオルで身体を拭いたり、身の回りのことを自分で取り組んでくれています。これからも夏ならではの遊びを、お友だちみんなと保育士で楽しみたいと思います！

★おねがい★

髪の毛が長いお友だちは華美でないヘアゴムでむすんでください。ご協力、よろしくお願いいたします。



7月給食だより



夏本番となり暑い日が続きます。汗をかいたらこまめに水分補給をしましょう！
暑いと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。栄養や水分が不足すると夏バテといわれる、疲れやすい・体がだるいなどの症状が現れる原因となります。規則正しい生活を心掛けましょう。不足しがちな、タンパク質やビタミンを補うことも夏バテ防止には効果的です。



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど、体の余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものもあります。これらを上手に摂り、暑い夏を乗り切りましょう！



冷たい飲み物の摂り過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の摂り過ぎには注意が必要です。



清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



きゅうりとじゃこの酢の物



《 材料 4人分 》

・きゅうり	240g
・ちりめんじゃこ	8g
・わかめ	4g
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・うすくち醤油	小さじ1/4
・こい口醤油	小さじ1/4
・塩	ひとつまみ

《 作り方 》

- ① わかめは水に戻し食べやすい大きさに切り、きゅうりは輪切りに切ります。
- ② 調味料を全てボウルに入れてそこに①とちりめんじゃこを和えます。
- ③ 冷蔵庫でしっかり冷やせば完成です！

園では食材に火を通して絞ってから和えています。





令和7年度7月献立表



宮森保育園

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金) セタメニュー	5日(土)
10時		ポーロ	ぶどうジュース (0-1才:クッキー)	クラッカー	ビスケット	せんべい
12時		コッペパン 焼きそば 厚焼玉子 オニオンスープ	中華丼 蒸しシューマイ 豆腐の中華スープ りんご缶 (0才: みかん缶)	コッペパン 白身魚フライのタルタルソースがけ 春雨とみかんのサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	炊き込み御飯 お星さまハンバーグ レタスとコーンのサラダ 冷やしそうめんのお汁	野菜たっぷり塩ラーメン みかん缶
15時		ミルク ゆでとうもろこし (0-2才: コーンスナック)	お茶 パイクッキー 炒り煮干し	ミルク あられ (0-1才: せんべい) 炒り煮干し	ミルク お星さま杏仁豆腐	せんべい
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
10時	せんべい	ポーロ	りんごジュース (0-1才: コーンスナック)	クラッカー	ビスケット	せんべい
12時	御飯 さばの味噌煮 小松菜と炒り卵の和え物 里芋としいたけのすまし汁	コッペパン かぼちゃのコロッケ バンバンジー風サラダ かき玉スープ	炒りじゃこ御飯 冷やし中華 ちくわの磯部揚げ みかん缶	バケツ (0-1才: コッペパン) オムレツ スパゲティサラダ ポテトのクリームシチュー りんご缶 (0才: みかん缶)	御飯 からあげ 三色酢の物 豆腐の味噌汁	お弁当日 
15時	ミルク クリームクラッカー	ミルク フルーチェ	お茶 揚げせんべい (0-1才: せんべい) 炒り煮干し	ミルク カステラ 炒り煮干し 米粉のクッキー (非常食)	ミルク フルーツポンチ	せんべい
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
10時	せんべい	コーンスナック	ぶどうジュース (0-1才: クッキー)	クラッカー	ビスケット	せんべい
12時	御飯 照り焼きミートボール 高野豆腐の卵とじ煮 小松菜の味噌汁	コッペパン サーモンフライ 和風コーンサラダ もやしのスープ	ふりかけ御飯 豚じゃが煮 とうもろこしのつまみ揚げ 大根の味噌汁	塩パン ナポリタンスパゲティ ミモザサラダ ポテトのスープ りんご缶 (0才: みかん缶)	夏野菜カレー (0才: カレーピラフ) きゅうりとじゃこの酢の物 かき玉汁 みかん缶	わかめうどん みかん缶
15時	ミルク えんどうスナック 炒り煮干し	ミルク ブルーベリーヨーグルト	お茶 ビスケット 炒り煮干し	ミルク 塩せんべい	ミルク きな粉揚げパン	コーンスナック
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) お楽しみメニュー	25日(金)	26日(土)
10時		せんべい	りんごジュース (0-1才: コーンスナック)	クラッカー	ビスケット	せんべい
12時		コッペパン 煮込み豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 青菜のスープ りんご缶 (0才: みかん缶)	とうもろこし御飯 ジャージャー麺 グリーンサラダ みかん缶	ツナドッグ チキンナゲット ミネストローネ 青りんごゼリー	御飯 カレーの天ぷらのみぞれあんかけ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	お弁当日 
15時		ミルク 野菜スナック 炒り煮干し	お茶 ミルクせんべい 炒り煮干し	ミルク シュークリーム	ミルク 水ようかん	コーンスナック
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
10時	せんべい	コーンスナック	ぶどうジュース (0-1才: クッキー)	クラッカー		
12時	御飯 チキン南蛮 いんげんの和え物 揚げとちくわのすまし汁	バターロール なすのミートマカロニグラタン フレンチサラダ かぼちゃのスープ みかん缶	あぶ玉丼 チンゲン菜とじゃこの和え物 じゃがいもの味噌汁 りんご缶 (0才: みかん缶)	コッペパン ささみチーズフライ ツナサラダ 春雨スープ		
15時	ミルク クッキー 炒り煮干し	ミルク りんごゼリー	お茶 コーンスナック 炒り煮干し	ミルク お好み焼き		

7月 除去食一覧(卵)



宮森保育園

日	曜	献立表のメニュー	除去対象者のランク	アレルゲンを除去したメニュー		
		(食品のランク)		おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)
1	火	ボーロ	D・完	除去せんべい		
		厚焼玉子	B・C・D・完		ウィンナー	
2	水					
3	木	白身魚フライのタルタルソースがけ	C・D・完		白身魚フライ(タルタルソース×→トマトケチャップ)	
		春雨とみかんのサラダ	C・D・完		春雨とみかんのマヨドレサラダ	
4	金					
5	土					
6	日					
7	月	小松菜と炒り卵の和え物	B・C・D・完		小松菜の和え物	
8	火	ボーロ	D・完	除去せんべい		
		かき玉スープ	B・C・D・完		白菜と玉ねぎのスープ	
9	水	冷やし中華	B・C・D・完		冷やし中華(錦糸卵×)	
10	木	オムレツ	B・C・D・完		チキンナゲット	
		スパゲティサラダ	C・D・完		マヨドレスパゲティサラダ	
		カステラ	D・完			除去せんべい
11	金					
12	土					
13	日					
14	月	高野豆腐の卵とじ煮	B・C・D・完		高野豆腐の煮物	
15	火	サーモンフライ	C・D・完		サーモンフライ(タルタルソース×→トマトケチャップ)	
16	水					
17	木	ミモザサラダ	B・C・D・完		フレンチサラダ	
18	金	かき玉汁	B・C・D・完		白菜と玉ねぎのすまし汁	
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	ジャーマンポテト	D・完		ジャーマンポテト(ベーコン×)	
23	水					
24	木	ツナドッグ	C・D・完		ふりかけ御飯・ウィンナー	
		シュークリーム	C・D・完			除去せんべい
25	金					
26	土					
27	日					
28	月	チキン南蛮	C・D・完		チキンナゲット・トマトケチャップ	
		クッキー	完		除去せんべい	
29	火					
30	水	あぶ玉丼	B・C・D・完		きつね丼	
31	木	ささみチーズフライ	完		星のコロッケ	
		お好み焼き	C・D・完			除去せんべい

◎除去が対象となる献立を記載しています。その他のメニューは行事及び献立表をご覧ください。

(空欄はメニュー通りです)

◎マヨネーズ、卵を含むドレッシングはマヨドレ(卵抜き)に変わります。

※「完」…完全除去



日	曜日	献立表のメニュー (食品のランク)	除去対象者のランク	アレルギーを除去したメニュー		
				おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)
1	火	コッペパン	完		御飯	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
2	水	O-1才:クッキー	完	除去せんべい		
		クラッカー	完	除去せんべい		
3	木	コッペパン	完		御飯	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		ビスケット	完	除去せんべい		
4	金	お星さま杏仁豆腐	C・D・完			フルーツミックス
		ミルク	B・C・D・完			お茶
5	土					
6	日					
		せんべい	完	除去せんべい		
7	月	クリームクラッカー	C・D・完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		コッペパン	完		御飯	
8	火	フルーチェ	B・C・D・完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
9	水	ちくわの磯辺揚げ	完		ちくわの磯辺揚げ(天ぷら粉×→片栗粉)	
		クラッカー	完	除去せんべい		
		O-1才:コッペパン	完		ふりかけ御飯	
10	木	ポテトのクリームシチュー	C・D・完		コンソメスープ	
		カステラ	D・完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
11	金	ビスケット	完	除去せんべい		
		ミルク	B・C・D・完			お茶
12	土					
13	日					
14	月	照り焼きミートボール	完		照り焼きつくね	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		コッペパン	完		御飯	
15	火	ブルーベリーヨーグルト	B・C・D・完		ストロベリーゼリー	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
16	水	O-1才:クッキー	完	除去せんべい		
		クラッカー	完	除去せんべい		
17	木	塩パン	完		ふりかけ御飯	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		ビスケット	完	除去せんべい		
18	金	夏野菜カレー	完		カレーピラフ	
		きな粉揚げパン	完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
19	土					
20	日					
21	月					
		せんべい	完	除去せんべい		
22	火	コッペパン	完		御飯	
		ジャーマンポテト	完		ジャーマンポテト(ベーコン×)	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
23	水	ミルクせんべい	C・D・完			除去せんべい
		クラッカー	完	除去せんべい		
24	木	ツナドッグ	完		ふりかけ御飯・ウインナー	
		シュークリーム	C・D・完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		ビスケット	完	除去せんべい		
25	金	カレイの天ぷらのみぞれあんかけ	完		カレイの天ぷら(天ぷら粉×→片栗粉)	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
26	土					
27	日					
		せんべい	完	除去せんべい		
28	月	クッキー	完			除去せんべい
		ミルク	B・C・D・完			お茶
		バターロール	完		ふりかけ御飯	
29	火	なすのミートマカロニグラタン	B・C・D・完		なすのミートマカロニグラタン(チーズ×)	
		ミルク	B・C・D・完			お茶
30	水	O-1才:クッキー	完	除去せんべい		
		クラッカー	完	除去せんべい		
31	木	コッペパン	完		御飯	
		ささみチーズフライ	B・C・D・完		星のコロッケ	
		ミルク	B・C・D・完			お茶

◎除去が対象となる献立を記載しています。その他のメニューは行事及び献立表をご覧ください。(空欄はメニュー通りです)

※「完」…完全除去

7月 除去食一覧(その他)



宮森保育園

日	曜日	献立表のメニュー	除去食品	アレルギーを除去したメニュー		
				おやつ（10時）	昼食	おやつ（3時）
1	火					
2	水					
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月	さばの味噌煮	さば		がんも	
8	火					
9	水					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	ブルーベリーヨーグルト	ゼラチン			ストロベリーゼリー
16	水					
17	木					
18	金					
19	土					
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					



令和7年度 7月献立表(離乳食)



宮森保育園

日	曜	10時おやつ	給食(中期・後期)			3時おやつ	給食(初期)		
1	火	クッキー	おかゆ/コッパパン	ささみとかぼちゃと人参の煮物	オニオンスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
2	水	おやさいすなっく	おかゆ	白身魚と大根と小松菜の煮物	豆腐のスープ	ビスケット	つぶし粥	ゆで大根	ゆで小松菜
3	木	ビスケット	かぼちゃがゆ/コッパパン	豆腐とブロッコリーと人参の煮物	チンゲン菜のスープ	せんべい	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
4	金	ハイハイ	おかゆ	ささみとさつまいもとブロッコリーの煮物	そうめんのお汁	クッキー	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆでブロッコリー
5	土	せんべい	野菜たっぷりおじや			ハイハイ	つぶし粥	ゆでじゃがいも	
6	日								
7	月	せんべい	おかゆ	白身魚とじゃがいもとほうれん草の煮物	玉ねぎのすまし汁	ハイハイ	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆでほうれん草
8	火	クッキー	ほうれん草がゆ/コッパパン	豆腐とうどんと人参の煮物	白菜のスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆで白菜	ゆで人参
9	水	おやさいすなっく	人参がゆ	ささみとさつまいもとチンゲン菜の煮物	麴のすまし汁	ビスケット	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆでチンゲン菜
10	木	ビスケット	おかゆ	白身魚と小松菜と人参の煮物	じゃがいものスープ	せんべい	つぶし粥	ゆで小松菜	ゆでじゃがいも
11	金	ハイハイ	おかゆ	かぼちゃとブロッコリーと人参の煮物	豆腐の味噌汁	クッキー	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆでブロッコリー
12	土	せんべい	お弁当日			ハイハイ	お弁当日		
13	日								
14	月	せんべい	おかゆ	ささみとかぼちゃと大根の煮物	小松菜の味噌汁	ハイハイ	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで大根
15	火	クッキー	おかゆ/コッパパン	白身魚とブロッコリーと人参の煮物	オニオンスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆで人参
16	水	おやさいすなっく	おかゆ	豆腐とさつまいもと人参の煮物	大根の味噌汁	ビスケット	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆで大根
17	木	ビスケット	人参がゆ	ささみとうどんとほうれん草の煮物	ポテトのスープ	せんべい	つぶし粥	ゆでほうれん草	ゆでじゃがいも
18	金	ハイハイ	チンゲン菜がゆ	白身魚とさつまいもと人参の煮物	白菜のすまし汁	クッキー	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆでチンゲン菜
19	土	せんべい	野菜たっぷりおじや			ハイハイ	つぶし粥	ゆでじゃがいも	
20	日								
21	月		海の日						
22	火	クッキー	かぼちゃがゆ/コッパパン	ささみとうどんと人参の煮物	青菜のスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
23	水	おやさいすなっく	おかゆ	白身魚とじゃがいもと小松菜の煮物	麴のすまし汁	ビスケット	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆで小松菜
24	木	ビスケット	さつまいもがゆ	豆腐とうどんと人参の煮物	キャベツと玉ねぎのスープ	せんべい	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆでキャベツ
25	金	ハイハイ	おかゆ	ささみと大根とブロッコリーの煮物	豆腐の味噌汁	クッキー	つぶし粥	ゆで大根	ゆでブロッコリー
26	土	せんべい	お弁当日			ハイハイ	お弁当日		
27	日								
28	月	せんべい	おかゆ	白身魚とじゃがいもと人参の煮物	麴のすまし汁	ハイハイ	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆで人参
29	火	クッキー	おかゆ	豆腐とブロッコリーとさつまいもの煮物	かぼちゃのスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆでかぼちゃ
30	水	おやさいすなっく	人参がゆ	ささみとうどんとほうれん草の煮物	じゃがいもの味噌汁	ビスケット	つぶし粥	ゆで人参	ゆでじゃがいも
31	木	ビスケット	おかゆ/コッパパン	白身魚と小松菜と人参の煮物	オニオンスープ	せんべい	つぶし粥	ゆで小松菜	ゆで人参

※初期の10時・3時おやつはハイハイです。



日に日に暑さが増してきました。梅雨が明けたらいいよ夏本番！少し動いただけでも汗をたくさんかく季節です。また元気そうに見えても、実はとても疲れやすい時期。熱中症に気を付け、バランスの良い食事と十分な休息をとって今月も元気に過ごしましょうね。



熱中症にご注意を！

乳幼児の身体の水分の割合は、
体重の70～80%といわれています。
上がった体温を、汗をかくことで下げて

います。体温が高くなり、まったく汗をかかない状態になったら危険信号！
すぐに涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給をしましょう。けいれんや意識障害があったり、水分摂取が出来なかったりと重症な場合は、すぐに医療機関へ!! 寝不足や体調不良の時は、特に熱中症になりやすいため、睡眠や休息をしっかりとり、子どもの体調の変化に十分に気をつけましょう。



夏になると、お腹の調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。

冷たい物を摂りすぎないように注意しましょう。

また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。



熱中症を防ぐコツ

●朝ごはんを食べましょう

(熱中症予防に必要な塩分・水分を摂れる大切な機会。どちらも補えるお味噌汁がおすすめ。)

●睡眠をしっかりとりましょう

(暑い夏は特に体力を消耗するので、普段から十分な睡眠時間を。)

●のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう

●屋外では帽子をかぶり、無理せず休憩をとりましょう



夏によくある感染症



手足口病

『登園届』の提出が必要です。
医師の許可があるまでプールには入れません。

*原因

コクサッキーウイルスなどによる感染症。
(原因となるウイルスはいくつもあるため、
何度もかかってしまうことがある)
潜伏期間は3～5日間。

*症状

手や足、口の中やおしりなどに赤い発疹や水疱が出来、
破れて潰瘍になると痛みが生じる。
(口の中の水疱や潰瘍により、よだれが増えたり食欲が落ちたりすることがある)
発熱を伴うこともある。

登園の目安

発熱・口の中の水疱・潰瘍の影響がなく、
普通に食事がとれること