2023年度7月号　ナオミ愛児園

園　だ　よ　り

＜7月の聖句＞　主よ　朝ごとに、わたしの声を　聞いてください。　詩編５篇４節

ナオミ愛児園の一日は毎朝のお祈りで始まります。「ここに集わせてくださってありがとうございます。お友だちが病気の時は、慰め癒してくださるように。お父さんやお母さんが良いお働きが出来ますように。ありがとうやごめんなさいが言えますように。みんなでたくさんの経験をしながら今日一日分大きくなりますように。」などみんなで祈り合います。ところで、大人の朝といえば、それぞれに慌ただしく過ごしておられるのが現実でしょうか。子どもの起床と同時に着替えさせたり食事をとらせたりして、荷物を抱えて保育園へ。毎朝が本当にお疲れ様です、と思わずにはおれません。時には泣きたくなるような朝でも、「主の慈しみは決して絶えない。…それは朝ごとに新たになる」と聖書には記されています。声にならない声もきっと神さまはご存知のはず。毎朝新たにされていること、その恵みに感謝し、深く息を吸って心と体を整える、そんな一瞬を大切にしたいものです。今日も始まる一日に幸あれと祈ります。　平田　敬子

＜月主題＞

- 0歳児＜そうそう＞保育者の祈りやさんびかに親しむ。/暑いので汗を流してもらい、心地よさを感じる。/砂や泥、水に触れ、その感触を味わう。
- 1･2歳児＜そうそう＞祈りや賛美を喜ぶ中で神さまとであう。/自分と同じようなことを楽しむ友だちの存在に気付く。/水･土･泥などに触れ、感触を楽しむ。
- 3歳児＜心ひらかれて＞欠席の友だちのこと、また自分の身の回りの心配や喜びを覚えて祈る。/保育者や友だちとの関わりの中で、いろいろな思いを表す。/砂、泥、水などの感触を楽しむ。
- 4･5歳児＜心ひらかれて＞聖書物語に繰り返し触れ、一人ひとりの感じ方で思いを表したり、静かに受け止めたりする。/互いに思いを伝え合うことを喜ぶ。 /体をいっぱい動かし、遊びを存分に楽しんだり、絵本やお話を通して物語の世界も楽しむ。

＜さんびか＞　**『 みんなで花園 』（ゴスペルさんびか）**　**『 あの空はどうして青い 』（ゴスペルさんびか）**

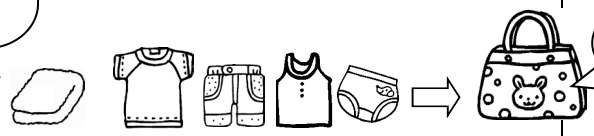
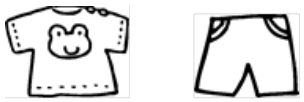
＜おやつの音楽＞　**『 おかあさんといっしょ あつまれ！ せかいのうた 』**

＜行事＞

日	月	火	水	木	金	土
	職員研修　6日地域子育て研修、給食伝達研修　25日リーダー研修　28日障害児研修 看護実習　4日～7日					1
2	3　月曜礼拝 七夕飾りつけ	4 避難訓練	5	6 体操教室①	7 お楽しみ会	8
9	10 月曜礼拝	11 水遊び開始	12	13	14	15
16	17 祝日	18	19	20 体操教室②	21 職員会議	22
23 30	24　月曜礼拝 31　月曜礼拝	25	26 誕生会	27	28 おたより配布	29

♪夏の遊びが始まります♪

うさぎ・ひつじ・ひかり・つき・ほしぐみのお子さまは、それぞれご準備をお願いします。
ひよこぐみはタオルのみご準備願います。

7月 3日（月）から持ってくるもの ・シャワーの準備として	7月 7日（金）までに持ってくるもの ・水遊び、泥んこ遊びの準備として
ビニールバック　の中に… **・フェイスタオル** **・Ｔシャツ** **・ズボン** **・肌着** **・パンツ（または紙パンツ）** 各１枚を入れます 	水遊び、泥んこ遊び用 **・Ｔシャツ** **・ミディアム丈のズボン** 
使った日に持ち帰ります。 次に登園するときに同じようにしてお持ちください。 9月末まで使用します。	保育園でひとシーズンお預かりし、夏の間、遊びに使用して、8月末にご家庭へ返却いたします。

ひよこぐみは毎日タオルをビニール袋に入れてお持ちください。

ビニールバックの前面に**名前を記入**してください。

＊登園チェック簿に朝の体温とシャワー・水遊びが出来る（○）できない（×）をご記入ください。
ご記入がないと、お子さんのシャワーや水遊びが出来ません。書き漏れにご注意ください。
夏の遊びをたくさん楽しむために、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園しましょう。

＊夏の病気には、ヘルパンギーナや手足口病、流行性角結膜炎などがあります。高熱が出ることもありますので、日頃から、しっかり手洗いやうがいをして感染防止に努めましょう。
また、免疫力をアップさせる緑黄色野菜やキノコ類を中心にバランスのよい食事を心がけ体を整えて過ごしましょう。

給食レシピ紹介　**～びっくりカレー～**

材　料（大人２人子ども１人分）豚肉 150g　冷凍かぼちゃ７～8切れ　玉ねぎトマト各中１個　レーズン 30 粒程度　冷凍むき枝豆 大さじ２杯程度　バター適量　スープの素 5g　水 350g　カレールー50g　牛乳 50g

作り方　みじん切りにした玉ねぎを炒め、かぼちゃ・豚肉を入れてさらに炒める。レーズン・水・スープの素を加えてかぼちゃが軟らかくなるまで煮込み、最後にカレールー・牛乳・湯むきしたトマトを入れて煮る。枝豆を散らして出来上がり。

おねがい と おしらせ

・欠席、遅刻の連絡は必ず９：３０までにお願いします。（ナオミ愛児園　TEL８７１－３２４５）
・緊急連絡先、携帯番号、住所、勤務先等の変更がありましたらその都度事務室までお知らせください。
・休み明けの登園時には、休み期間の様子を保育者にお伝え下さい。
・熱中症予防のため帽子をかぶりましょう。水分補給をしましょう。
・うさぎ組保育士久保は、6月末をもって退職いたします。大変お世話になり感謝申し上げます。7月からはうさぎ組に、保育士谷本が入りますのでよろしくお願いいたします。

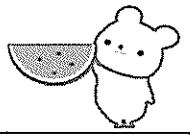
発行：ナオミ愛児園　北九州市戸畑区中本町 12-34　TEL093（871）3245　e-mail info@naomi-hoikuen.jp

令和５年度前期予定献立一覧表（７月分）

ナオミ愛児園

日		全児 献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児 主食	1,2歳児 午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価 上段：以上児 下段：未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
1	29	ソイミートペンネ	牛乳	パン	牛乳	ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ペンネ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	サラダ油										
		コーンとキャベツのスープ	丸ボーロ			合挽肉	粉チーズ	ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ	ｹﾁｬｯﾌﾟ・醤油・ｽｰﾌﾟの素		348	14.9	12.9	219	1.1	1.5	136	0.22	0.33	20
土	土							パセリ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	丸ボーロ		394	16.5	15.1	271	1	1.5	138	0.22	0.4	17
3	15	肉じゃが	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油										
		青梗菜とかまぼこのすまし汁	せんべい			かまぼこ	煮干し	さやいんげん		醤油・せんべい		354	15.5	12.1	259	1.7	2	190	0.18	0.35	34
月	土						出し昆布	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ				479	17.6	13.1	298	1.4	1.7	182	0.21	0.4	28
4	19	麻婆なす	牛乳	ごはん	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	茄子・玉葱・生姜	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酒	サラダ油										
		もやしと卵の中華スープ	*むしとうもろこし			赤味噌		ﾋﾟｰﾏﾝ	もやし・葱・ﾄｳﾓﾛｺｼ	醤油・片栗粉	ごま油	379	18.2	20	200	1.9	1.8	160	0.4	0.5	22
火	水					全卵						498	19.6	19.4	249	1.7	1.4	160	0.37	0.51	19
5	18	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	ごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖	すりごま										
		もずく汁	かりんとう			かつお節	もずく	さやいんげん	生姜	醤油・酒・みりん	サラダ油	324	14	14.3	240	1.6	1.5	244	0.15	0.35	6
水	火						出し昆布		葱	かりんとう		454	16.1	14.9	283	1.5	1.2	226	0.19	0.41	6
6	20	ツナと豆腐の揚げ団子	牛乳	パン	牛乳	まぐろ油漬	牛乳	人参	葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・片栗粉	サラダ油										
		トマト	サブレ			豆腐	煮干し	トマト	えのき茸	醤油・酒・サブレ		416	16.2	23.8	283	1.8	1.3	171	0.21	0.37	13
木	木	えのきと玉ねぎのすまし汁				卵つなぎ	出し昆布		玉葱			510	19.6	25.6	331	1.6	1.6	167	0.22	0.42	11
7		ひやむぎ	ゼリー	以上児のみパン	牛乳	ロースハム	牛乳	トマト	干椎茸	冷麦・醤油・みりん・砂糖	白ごま										
		バナナ				全卵	出し昆布	オクラ	胡瓜	ゼリー		386	16.5	8.7	123	1.5	2	84	0.31	0.25	59
		チーズ				かつお節	ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ		バナナ			429	18.9	11.7	210	1.4	2.1	113	0.33	0.37	58
8	22	焼きうどん	牛乳	以上児のみパン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	ｷｬﾍﾞﾂ・もやし	乾めん・ｳｽﾀｰｿｰｽ	サラダ油										
		えのきだけスープ	ビスケット			さつま揚		ﾋﾟｰﾏﾝ	えのき茸・玉葱・葱	ｽｰﾌﾟの素・ビスケット		422	16.1	14.4	268	0.9	2	136	0.35	0.38	22
土	土					かつお節						436	17.3	15.9	309	0.8	1.8	154	0.36	0.44	22
10	24	豚肉の南蛮漬	牛乳	ごはん	牛乳	豚ヒレ	牛乳	人参	生姜・葱・ｷｬﾍﾞﾂ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油										
		ボイルキャベツ	クッキー			油揚	煮干し		玉葱	酢・クッキー		432	23.3	21.6	271	1.7	1.3	127	0.88	0.42	18
月	月	玉ねぎと油揚げのみそ汁				味噌						543	23.7	20.6	305	1.5	1.1	132	0.77	0.45	15
11	25	夏野菜のスープ	牛乳	パン	牛乳	ベーコン	牛乳	オクラ	茄子・玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ｽｰﾌﾟの素・ﾏｶﾛﾆ	サラダ油										
		マカロニサラダ(ハム)	クラッカー			ロースハム	粉チーズ	トマト	えのき茸・胡瓜	クラッカー	マヨネーズ	390	12.4	22.5	422	2.9	1.5	155	0.68	0.79	21
火	火							人参				489	16.6	24.5	443	2.4	1.8	153	0.59	0.73	18
12	27	びっくりカレー	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	南瓜	玉葱・レーズン	米・ｶﾚｰﾙｳ・ｽｰﾌﾟの素・酢	バター										
		コーンとかにかまのサラダ	＊ジャムサンド			ｶﾆ風味かまぼこ	ｽｷﾑﾐﾙｸ	トマト	枝豆・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	砂糖・食パン・いちごｼﾞｬﾑ	サラダ油	483	21.8	19.7	292	1.7	2.9	237	0.47	0.48	35
水	木								胡瓜			582	22.1	19.1	322	1.5	2.5	220	0.44	0.49	29
13		魚の香味揚げ	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・干若布	オクラ	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ油										
		オクラのごま酢あえ	あられ				煮干し・出し昆布	人参	葱	カレー粉・片栗粉・酢	すりごま	325	17.6	8.9	296	7	1.9	190	0.17	0.43	37
木		人参のすまし汁	おやつ昆布				飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)・おやつ昆布			あられ		458	19	10.5	326	5.8	1.6	182	0.19	0.46	30
14		小松菜と牛肉の炒め物(卵)	すいか	ごはん	牛乳	牛肉・油揚・卵	牛乳・煮干し	小松菜	玉葱	米・砂糖・みりん・酒	サラダ油										
		豆腐とわかめのみそ汁	チーズ			豆腐・味噌	干若布・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参	葱	醤油		302	17.9	16.7	263	3.1	1.5	320	0.15	0.31	25
金									西瓜			437	19.3	16.6	299	2.8	1.4	285	0.16	0.38	21
21	31	凍豆腐の卵とじ	牛乳	ごはん	牛乳	凍豆腐	牛乳・煮干し	人参	干椎茸・玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油										
		そうめん汁	*小松菜とﾌﾟﾙｰﾝのｹｰｷ			鶏ひき肉	出し昆布	ﾋﾟｰﾏﾝ	ﾌﾟﾙｰﾝ	醤油・酒・ソーメン		417	21.8	16.1	354	2.5	2.3	242	0.18	0.45	20
金	月					全卵	鉄強化牛乳	小松菜		ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ		524	22.3	16.3	370	2.2	1.9	224	0.2	0.48	17
28		レバーのてり煮	牛乳	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	生姜・切干大根	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油										
		切干大根サラダ	おかき			ロースハム	煮干し		胡瓜・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱	おかき	ごま油	352	22.8	11.2	338	6.1	1.9	7112	0.34	1.17	27
金		キャベツのみそ汁	おやついりこ			油揚・味噌	おやついりこ		葱			474	23.1	12.2	360	5	1.6	5720	0.32	1.05	22
誕生		バターコーン炊き込みごはん	固形ヨーグルト		牛乳	ウインナー	牛乳・青のり	パセリ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・胡瓜・葱	米・醤油・みりん	バター										
26		白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ				白身魚	干若布・煮干し	人参	西瓜	ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・上新粉	サラダ油	596	20	22.5	215	1.6	1.8	189	0.2	0.23	11
水		麩とわかめのすまし汁・すいか					出し昆布・固形ヨーグルト			酢・砂糖・白玉ふ	すりごま	567	19.1	23.1	281	1.2	1.6	198	0.2	0.33	9

以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	387	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	24
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20

※平均栄養価は行事食を除く

夏場は、疲れやすくなったり、食欲がなくなったり、体の調子が整わない日が多いのではないでしょうか？
体の調子を整えるには、旬で栄養価の高い夏野菜（かぼちゃ、トマト、トウモロコシ、パプリカ）がオススメです。
『トマトスープ』や『南瓜カレー』など、子どもたちが食べやすい料理に夏野菜を取り入れてみましょう！
＊献立を確認の際、家庭で食べたことのない食材は、給食で食べる前に、家庭で試食を２～３回程度行ってください。
＊ひかり・つき・ほし組は、土曜や麺類の日などにも主食（パン・ごはん）が必要です。
＊献立表についての不明な点や、気になる献立レシピについてご質問等ございましたら、お気軽にお尋ねください。