



7月の園だより

2023年7月1日
富良野市立虹いろ保育所



日に日に暑くなってきていますが、子どもたちは“暑さも楽しさの一つ！”とばかりに元気いっぱい遊んでいます。本格的な夏に備えて睡眠や食事をしっかりとって、今月も楽しく全力で遊びましょう。

たくさん汗をかいたり、水遊びをしたり、何かと着替えることが多くなる季節です。衣服の補充と持ち物に記名をよろしくお願いいたします。



お知らせ

☆観光シーズンを迎え、送迎の際駐車場になかなか止めることができないなどご不便をおかけすることがあるかと思えます。特に週末はそのような事態が予測できますので、若松町や栄町の職員駐車場を利用する等のご協力とご理解をお願いいたします。



☆これからの季節は、使用したおしぼり、スプーン、フォーク、お箸などの食具やケース、お弁当箱（フタのパッキン）などにカビが発生しやすくなります。毎日しっかり洗っていても十分に乾燥させないとカビが発生しますので、定期的に煮沸または塩素系漂白剤で消毒するなどの対応をお願いいたします。



☆職場や連絡先などに変更があった場合は、緊急時の連絡のためにも速やかにお知らせください。

☆送迎時、事故防止のため自動ドア付近にお子さんが一人であることのないようご注意ください。また、一人であるお子さんを見かけましたら保育士にお声がけくださるようお願いいたします。



7月のクラス目標

0歳児

- ・一人ひとりの発達にあった遊びを楽しむ
- ・体調を把握しながら、沐浴や水遊びを楽しむ

1歳児

- ・水や砂などに触れて、夏ならではの遊びを保育者や友だちと一緒に楽しむ
- ・簡単な身のまわりのことをしようとする

2歳児

- ・夏の開放的な遊びを十分に経験する
- ・簡単な決まりや約束を守ろうとする

3歳児

- ・水や砂の感触を楽しみながら、興味をもって遊ぶ
- ・夏の生活の仕方を知り、簡単な身のまわりのことを自分でしようとする

4歳児

- ・体を十分に動かして夏の遊びを楽しむ
- ・友だちと一緒に、遊んだり言葉で自分の思いを表現していく

5歳児

- ・夏ならではの遊びや行事に興味・関心をもち、心身ともに発散して十分に楽しむ
- ・保育所生活や遊びを通して友だちの関係を深め、喜びを味わう

7月の行事

- 1日(土) 第9回運動会(1~5歳児)
- 4日(火) 防火教室
- 12日(水) 誕生会
- 14日(金) 避難訓練
- 25日(火) 合同観劇(2~5歳児)
劇団バク「ヘンゼルとグレーテル」
東山・あおぞら・山部保育所のお友だちと一緒に見ます。
- 28日(金) 子どもへそ踊り(4,5歳児)



子どもへそ踊りについて

参加対象児は、4,5歳児となっています。保護者の方にご協力をいただきながら進めていきたいと思いますので、よろしくをお願いいたします。

詳細に関しましては、実行委員会から連絡があり次第お知らせいたします。





ほけんだより

7月号

2023年7月1日 富良野市立保育所

雨の晴れ間に夏の日差しがふりそそぎ、子どもたちの大好きな水遊びが始まります。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配りましょう。また、夏は湿度が高く汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。カサカサしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかりと保湿をすることが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。




かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



水いぼ Q&A

Q. 水いぼって何？
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



2023年
7月号



2023年7月1日
富良野市立虹いろ保育所
給食室

本格的な夏ですね！食事をしっかり食べて、元気に遊んで、暑い夏を過ごしましょう！
「どうして夏バテするの？」

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

夏バテ予防の食事

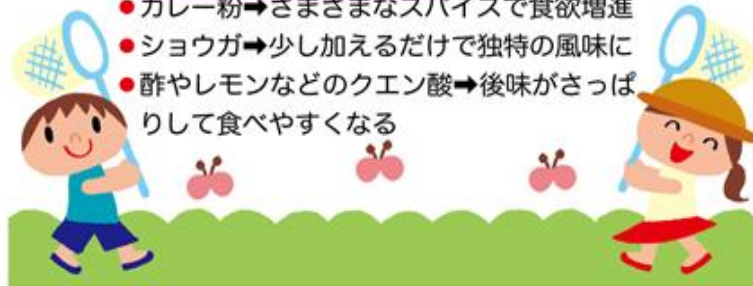
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



他にも夏バテ予防として

- ① 「朝ごはん」は大切です。1日の活動のエネルギーになります。
- ② 「早寝早起き」しましょう。
・生活リズムをつくれます。また早起きすると、朝ごはんを食べる時間もあります。

❖夏野菜の特徴❖（カボチャやトマト等）

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

<食中毒に気をつけよう>

食中毒の予防3原則

- ① 菌をつけない【洗浄と消毒】
⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ② 菌を増やさない【温度管理】
⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③ 菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

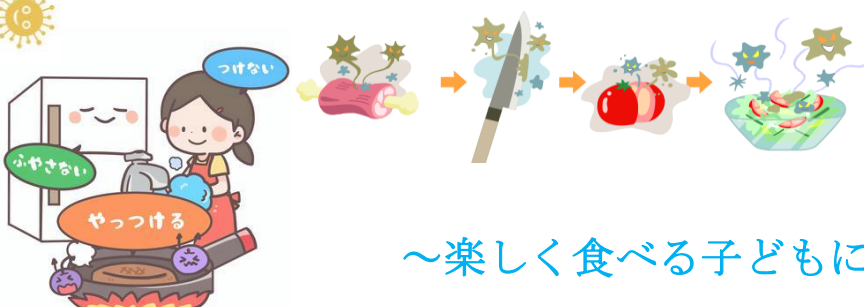
🍵お願い🍵

今年は、7月・8月もおにぎりの日を設けることにしました。7月より気温が高くなって参ります。おにぎりは①素手で握らない②冷ましてからラップやアルミホイルに包む、2点にご注意ください。また、白飯についても冷ましてからふたをし、水滴などが付かないようお願い申し上げます。

保育所の給食紹介のホームページは下記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～





令和5年 7月 予定献立表

【富良野市立虹いろ保育所】



おにぎり：5日,26日 パンの日：8日,15日,22日,29日

日	曜	行事予定	午前間食 (1歳児)	副食(全園児)	おもな材料	主食 (1,2歳児) *追加	午後間食 (1~5歳児)
1	土	運動会					
3	月		牛乳	鶏そぼろ入り卵焼き,味噌汁 ピーマンとツナの炒め,果物	鶏ひき,長ねぎ,卵 ピーマン,しらす	ごはん	牛乳 りんご蒸しパン
4	火		牛乳	生姜焼き,味噌汁 マカロニサラダ,果物	豚肉,ミニトマト マカロニ,きゅうり,キャベツ,かぼ	ごはん	牛乳 マシュマロクラッカー
5	水	おにぎりの日	牛乳	冷やしうどん 中華酢の物,果物	鶏肉,卵,ほうれん草,長袖 もやし,春雨,山わかめ	冷やしうどん	牛乳 パウンドケーキ
6	木		牛乳	かぼちゃコロッケ,味噌汁 なすの油炒め,果物	鶏ひき,キャベツ,人参,玉ねぎ なす,ピーマン	ごはん	牛乳 スティックケーキ
7	金		牛乳	さけのチーズ焼き,味噌汁 ごぼうの炒り煮,果物	さけ,チーズ ごぼう,人参,板かま	ごはん	ヨーグルト和え
8	土	パンの日	牛乳	焼きそば,スープ 果物	むしめん,豚肉,玉ねぎ,キャベツ 人参,ピーマン	1オ～焼きうどん 2オ～焼きそば	牛乳 ドーナツ
10	月		牛乳	カツカレー 大根ツナサラダ,果物	豚肉,玉ねぎ,人参,ジャガイモ 大根,人参,ツナ,コーン	カツカレー	牛乳 シュガートースト
11	火		牛乳	お好み焼き風厚焼き卵,味噌汁 ブロッコリーのごま和え,果物	鶏卵,ウイナー,キャベツ ブロッコリー	ごはん	プリン お菓子
12	水	誕生会	牛乳	ちらし寿司,スープ 夏野菜の天ぷら,和え物,果物	鶏卵,しいたけ,ひじき えび,キャベツ,もやし	ちらし寿司	ふらの牛乳 ケーキ
13	木		牛乳	たらのトマトソース,味噌汁 さつまいもサラダ,果物	たら,玉ねぎ,人参,ピーマン サツマイモ,きゅうり,チーズ	ごはん	牛乳 パイウイナー
14	金	避難訓練	牛乳	すきやき風煮,味噌汁 ほうれん草のおかか和え,果物	豚肉,豆腐,玉ねぎ,人参 ほうれん草	ごはん	牛乳 ジャムトースト
15	土	パンの日	牛乳	ビーフンサラダ スープ,果物	ビーフン,キャベツ,きゅうり カニカマ,人参,コーン	フレンチトースト	牛乳 焼きいも
18	火		牛乳	オムレツ,味噌汁 白菜のごま和え,果物	卵,カニカマ,玉ねぎ,人参,ピーマン 白菜,ごま	ごはん	牛乳 富良野のお菓子
19	水		牛乳	けんちん汁 炒め納豆,果物	鶏肉,豆腐,大根,人参,ごぼう 豚ひき,ごぼう,納豆,玉ねぎ	ごはん	牛乳 フレンチドック
20	木		牛乳	ハンバーグ,味噌汁 人参甘煮,イガッソテー,果物	合びき,玉ねぎ,人参,豆腐 鶏卵,パン粉,イガッソ,人参,バター	ごはん	和風スパゲティ
21	金		牛乳	ホッケフライ,味噌汁 きゅうりの酢の物,果物	ホッケ,鶏卵,パン粉 きゅうり,わかめ	ごはん	牛乳 パン
22	土	パンの日	牛乳	スパゲティナポリタン スープ,果物	スパゲティ,ウイナー,玉ねぎ,人参 ピーマン	スパゲティ ナポリタン	お好み焼き
24	月		牛乳	レバーの味噌煮,味噌汁 いんげんの炒め煮,果物	豚レバー,レタス いんげん,人参	ごはん	フルーツポンチ
25	火	合同観劇	牛乳	かに玉,味噌汁 白菜のなめたけ和え,果物	卵,カニカマ,長袖 白菜,なめたけ	ごはん	アイスクリーム
26	水	おにぎりの日	牛乳	冷やしラーメン ほうれん草の納豆和え,果物	ラーメン,卵,山わかめ,きゅうり,キャベツ ほうれん草,納豆	1オ～冷麦 2オ～冷やしラーメン	牛乳 オーブンサトクラッカー
27	木		牛乳	シーフードカレー ブロッコリーサラダ,果物	ビーフン,キャベツ,人参,玉ねぎ ブロッコリー,ツナ,コーン	シーフードカレー	牛乳 パン
28	金	へそ祭り	牛乳	豆腐ステーキの肉みそかけ,味噌汁 もやしのナムル,果物	豚ひき,豆腐,玉ねぎ もやし,ほうれん草	ごはん	おにぎり
29	土	パンの日	牛乳	チキンシチュー 果物	鶏肉,玉ねぎ,人参,キャベツ ごまつな,コーン	ジャムトースト	牛乳 スイートポテト
31	月		牛乳	肉じゃが,味噌汁 切干大根の炒め煮,果物	豚肉,玉ねぎ,人参,キャベツ 切干大根,油揚げ,人参	ごはん	牛乳 クラッカーピザ

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます★

