

令和7年8月1日

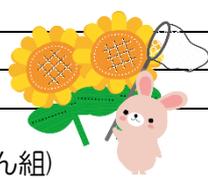
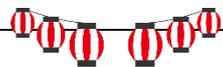
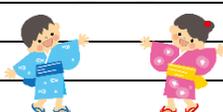
五日市にじこども園  
園長 旗手 美恵

### 8月の行事予定

夏の太陽がまぶしく照り付ける8月。子どもたちにとっては心と身体を十分に解放させることができる大好きな水遊び・プール遊びが思う存分できる楽しい夏！毎日水に親しみながら、のびのびと園生活を楽しんでいます。

乳児クラスの子は玩具を使って水に親しんだり、保育士と一緒に水に触れ、水の心地良さを感じています。幼児クラス子は心身ともに開放的な気分を味わいながらも、「先生！見てー！」と、顔をつけたり潜ったり自分なりの挑戦をして意欲が高まっています。子どもの興味や個人差に応じて無理なく水遊びを楽しむ中での「面白い」「やってみたい」「できた！」という思いを大切に受けとめることで、一人ひとりが自分ってすごい！！と感じられる経験を重ねていきたいなと思っています。この感情はいずれ友だちや身近な人への優しさにもつながります。人格形成の基礎となるこの時期こそ大切に育てたいものです。乳幼児期の子どもは、信頼できる大人との愛着のもとで情緒が安定し、周囲への興味関心が広がり、自主的な行動へとつながっていきます。遊びの中で、子どもが工夫したり頑張ったりする姿を見逃さず、その喜びに共感して認めることで、一人ひとりの自信を培っていきたいと思います。

暑さによって体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの体調の変化を見逃さず、ご家庭ではしっかりと休息をとり、健康で楽しい毎日をご過ごせるようにしていきたいですね。

1	金	お泊まり保育(ぱんだ組)	
2	土	お泊まり保育(ぱんだ組)	
3	日		
4	月	身体測定 Kits アドベンチャー(きりん組)	
5	火		
6	水	平和の集い	
7	木	ピザパーティー(そう・ぱんだ組)	
8	金	水遊び・プール納め	
9	土	盆踊り大会(きりん・そう・ぱんだ組)	
10	日		
11	月	山の日	
12	火		
13	水		
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	Kits アドベンチャー(そう組)	
19	火	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
20	水	ABC(きりん・そう・ぱんだ組)	
21	木	保育参加(ひよこ組)	
22	金	Kits アドベンチャー(きりん組)	
23	土		
24	日		
25	月	Kits アドベンチャー(そう組) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)	
26	火	ABC(きりん・そう・ぱんだ組)	
27	水	誕生日会 避難訓練(火災)	
28	木	わかばママ応援教室 Kits アドベンチャー(ぱんだ組) キッズ体操(きりん・そう組)	
29	金		
30	土	わかばパパ応援教室	
31	日		

### 「盆踊り大会」について

子どもたちが楽しみにしている盆踊り大会を開催します。当日は、きりん・そう・ぱんだ組の子どもたちが、盆踊りを披露します。太鼓の音に合わせて元気いっぱい踊る姿をぜひご覧ください。

### 来月の予定

- 9月2日(火) 秋まつり(うさぎ・きりん・そう・ぱんだ組)  
\*当日、保護者の参観は自由です。
- 10日(水) 祖父母参加日(ひよこ・りす・うさぎ組)
- 11日(木) 祖父母参加日(きりん・そう・ぱんだ組)  
\*自由参加です

### 8月 住宅防火防災キャンペーン 住宅用火災警報器を設置しよう！ (点検もわすれずに！)



『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』  
佐伯消防署予防課 TEL 9 2 1 - 2 2 3 6



# ほけんだより



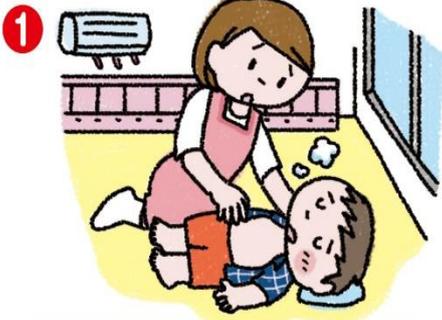
令和7年8月1日  
五日市にじこども園

厳しい猛暑が続いています。その中で家族と過ごす中で少しでも夏の思い出作りが出来るといいですね。夏バテ防止には睡眠と水分補給をとり疲れを翌日に残さないようにしましょう。



## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### ① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### ② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### ③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



## 水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現われます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。

## ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する

子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話





令和7年8月1日  
五日市にじこども園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。園内では、子どもたちが育て収穫したキュウリやトマト、ピーマンを給食でも取り入れています。8月は育てた夏野菜で、ぞう組とぱんだ組がピザパーティーを行います。

残りの暑い夏も給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## ☆朝ごはん与生活リズムの関係

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

## ☆食事バランス

規則正しい生活習慣を身に付けるためにはできる限り3食同じ時間に食べるのが理想です。

ただ、食事をとっていてもご飯だけ、肉だけなどという食事内容だと栄養が偏ってしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。食事をとるときは主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵料理など）、副菜（野菜など）と汁や果物とまんべんなくとるように心がけましょう。

### 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

### おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

今年度のこどもフェスティバルでも好評だったクッキーのレシピを紹介します。

材料（約12枚分）

- ・小麦粉 80g
- ・バター 40g
- ・砂糖 25g

作り方

1. 小麦粉と砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
2. バターを耐熱皿に入れ、電子レンジで30秒ほど温める。溶けいかなかったらプラスで溶けるまで温める。
3. 1に2を入れ、手で粉気がなくなるまで混ぜる。
4. オーブンを170°Cに予熱しておく。
5. 3をめん棒で7mmほどの厚さに伸ばし、好きな型で抜き天板にクッキングシートを敷き乗せていく。（型がない場合は手で好きな形にする。）
6. 予熱したオーブンに5を入れ、12分ほど焼く。
7. 焼き色がついたら、粗熱をとり完成。

※プレーン味以外にする場合

- ジャムクッキーならジャムを10gプラス
  - かぼちゃクッキーならかぼちゃを15gプラス
  - ココアクッキーなら純ココアを5gプラス
- とお好みの味に変えて作るのもいいですよ。

ぜひ家でも  
作ってみて  
下さい！





# 8月の献立表



日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ 牛乳(全園児)	米、エッグケア、パン粉	牛乳、○豆乳SOYアイス、 合い挽きミンチ、鶏レバー、 ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、しめじ	○豆乳SOYアイス (りす～ぱんだ組) ○ウエハース (ひよこ組)
01金	ぱんだ組(夕食)  カレーライス シーザーサラダ オレンジ	米、じゃがいも	豚肉(もも)、チーズ	かぼちゃ、ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、 コーン、オレンジ	お泊り保育
02土	ぱんだ組(朝食)  ロールサンド バナナ 牛乳	食パン、エッグケア	ハム、タマゴサラダ、牛乳	きゅうり、バナナ、いちご ジャム	
02土	豚とじ丼 粉ふき芋 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○デニッ シュ(バター)	○牛乳、卵、豚肉(もも)、あ おのり、牛乳	たまねぎ、パイン缶、にんじ ん、葉ねぎ、しいたけ	
04月	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の菜種和え 豆腐のみそ汁 牛乳(全園児)	米、さといも、砂糖	牛乳、さけ、○牛乳、卵、木 綿豆腐、米みそ、カットわか め	ほうれんそう、もやし、にん じん、たまねぎ	○フルーチェ いちご
05火	タコライス ひじきのナムル とうもろこし 牛乳(3歳未満児)	米、○食パン、○エッグケ ア、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、チー ズ、○ツナ油漬缶、ハム、 ひじき、牛乳	とうもろこし、トマト、たま ねぎ、キャベツ、○きゅうり、に んじん、ブロッコリー、黄 ピーマン	○ツナサンド ○牛乳(全園児)
06水	ごはん 厚焼き玉子 冬瓜煮 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○無塩バター、○砂糖、砂 糖	○牛乳、卵、合い挽きミ チ、ウインナー、牛乳	みかん缶、とうがん、にんじ ん、たまねぎ、○にんじん	○キャロットクッキー ○牛乳(全園児)
07木	ピザパン スマイルポテト オクラのごまドレ ポタージュ 牛乳(全園児)	食パン、スマイルポテト、ピ ザ粉	牛乳、とろけるチーズ、 ベーコン、ちくわ、○牛乳	○すいか、トマト、オクラ、た まねぎ、きゅうり、ピーマン、 にんじん、コーン、赤ピーマ ン、黄ピーマン	○すいか ○牛乳(3歳未満児)
08金	きつねうどん じゃこまぜブロッコリー バナナ 牛乳(全園児)	ゆでうどん、○氷みつ レモ ン、○氷みつ メロン、○氷 みつ ハワイアンブルー、 ○氷みつ イチゴ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、 油揚げ、かまぼこ、しらす干 し	バナナ、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、はくさい、 葉ねぎ	○かき氷 (りす～ぱんだ組) ○ビスケット (ひよこ組)
09土	麻婆丼 じゃが芋のマヨ和え パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○バウム クーヘン、エッグケア、片栗 粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、葉ねぎ	○バウムクーヘン ○牛乳(全園児)
12火	にゅうめん 焼きかぼちゃ 洋梨缶 牛乳(3歳未満児)	干しそうめん、○パイ生地、 ○グラニュー糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、かま ぼこ、米みそ、油揚げ、牛 乳	かぼちゃ、洋梨缶、はくさ い、たまねぎ、にんじん、し いたけ、葉ねぎ	○シュガーパイ ○牛乳(全園児)
13水	親子丼 ツナきゅうり チーズ 牛乳(全園児)	米、エッグケア、砂糖	牛乳、○いちごアイス、卵、 鶏もも肉(皮なし)、ツナ油 漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、葉ねぎ	○いちごアイス (りす～ぱんだ組) ○アンパンマン ビスケット (ひよこ組)
14木	ハヤシライス ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(ヨーグ ルト)、減塩和風ドレッシ ング	○牛乳、牛肉、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、パ イン缶、にんじん、エリン ギ、グリーンピース	○米粉クレープ (ヨーグルト) ○牛乳(全園児)
15金	豚肉丼 コロコロポテト バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	バナナ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、いんげん	○星たべよせんべい ○牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16土	煮込みうどん 青じそブロッコリー みかん缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○ピープ、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、にんじん、たま ねぎ、はくさい、ブロッ コリー、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児)
18月	ごはん タラのパン粉焼き 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、油、 パン粉、砂糖	○牛乳、たら、○調製豆 乳、木綿豆腐、○チーズ、 油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、切り干しだいこん、 いんげん、葉ねぎ	○チーズマフィン ○牛乳(全園児)
19火	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 春雨の甘酢 パイン缶 牛乳(全園児)	米、はるさめ、○砂糖、砂 糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 厚揚げ、豚肉(もも)、かま ぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじ ん、もやし、きゅうり、チンゲ ンサイ、○いちごジャム	○ヨーグルト (いちごソース)
20水	豆乳カルボナーラ キャベツのイタリアンドレ オレンジ 牛乳(3歳未満児)	○食パン、イタリアンドレ ッシング、○砂糖、○無塩バ ター、片栗粉	○牛乳、調製豆乳、○卵、 ウインナー、ベーコン、粉 チーズ、牛乳	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ほうれんそ う	○フレンチトースト ○牛乳(全園児)
21木	味パン 鶏肉のラビコトソースかけ ポテトサラダ 冬瓜のスープ 牛乳(3歳未満児)	味パン、じゃがいも、エッグ ケア、○バター、○焼ふ、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、ハム、○きな粉、牛乳	きゅうり、たまねぎ、トマト、ど うがん、にんじん	○お麩のラスク (きな粉) ○牛乳(全園児)
22金	ごはん 鯨のかば焼き 炒り豆腐 かき玉汁 牛乳(全園児)	○ガリガリ君、米、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、カットわかめ、○ 豆乳プリン	たまねぎ、にんじん、しょう が、いんげん	○ガリガリ君 (うさぎ～ぱんだ組) ○豆乳プリン (ひよこ・りす組)
23土	ジャージャー麺 ごまかぼちゃ バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、○レモンカ ステラ、白ごま、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米み そ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、しいたけ、葉 ねぎ	○レモンカステラ ○牛乳(全園児)
25月	ごはん 高野豆腐のチャンプル ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○ 調製豆乳、凍り豆腐、ちく わ、米みそ、油揚げ、かつ お節、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、もやし、○りんご、 チンゲンサイ、なめこ、葉 ねぎ	○りんごの蒸しケーキ ○牛乳(全園児)
26火	ロールパン 鮭ののっけ焼き ブロッコリーのソテー キャロットスープ 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、○小麦粉、 エッグケア、○バター、○ 砂糖、○純ココア	○牛乳、さけ、ベーコン、牛 乳	ブロッコリー、にんじん、た まねぎ、しめじ、えのきた け、エリンギ、黄ピーマン、 こまつな	○ココアクッキー ○牛乳(全園児)
27水	トマトピラフ コロケ コールスロー 梨 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、パン粉、小 麦粉、コールスロードレッシ ング、油、○砂糖	牛乳、○カルピス、豚ひき 肉、鶏レバー、ハム、粉 チーズ	なし、キャベツ、トマト、にん じん、たまねぎ、コーン	○カルピスゼリー
28木	大豆入りキーマカレー もやしの酢の物 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○無塩バ ター、○砂糖、白ごま、砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆水 煮、○調製豆乳、かまぼ こ、牛乳	もやし、パイン缶、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、グリ ンピース、○干しぶどう	○レーズンスコーン ○牛乳(全園児)
29金	冷やし中華 オクラの梅和え バナナ 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、砂糖、○ 片栗粉、ごま油	牛乳、○木綿豆腐、卵、ハ ム、○ツナ油漬缶、○牛乳	バナナ、トマト、オクラ、きゅ うり、にんじん、練り梅	○ツナと豆腐の まんまる焼き ○牛乳(3歳未満児)
30土	すき焼き風煮井 青のりポテト みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○メープル パン、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、あ おのり、牛乳	みかん缶、はくさい、たま ねぎ、にんじん、糸こんにゃ く、葉ねぎ	○メープルパン ○牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。  
 は、にじきつずレストランの日です。  
 は、手作りおやつです。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。  
 3歳以上児の朝のおやつはありません。





# 8月 離乳食献立表



2025年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1 金	レバーと野菜の煮物 オニオンスープ	鶏レバー・ブロッコリー・人参・かぼちゃ 玉ねぎ	ウエハース
2 土	鶏肉丼 こふき芋	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ じゃが芋	白せんべい
4 月	魚と野菜のさっと煮 豆腐のみそ汁	カレイ・ほうれん草・玉ねぎ・人参 豆腐	おろしりんご
5 火	トマトリゾット スティック人参	鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 人参	きな粉パン
6 水	そぼろ煮 冬瓜煮	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 冬瓜	みかん缶
7 木	(ブルーベリージャムサンド) 彩り煮 オクラのスープ	(食パン・ブルーベリージャム) 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン オクラ	すいか
8 金	みそ煮込みうどん バナナ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・白菜・人参・ブロッコリー バナナ	ウエハース
9 土	麻婆丼 スティックポテト	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・冬瓜 じゃが芋	白せんべい
12 火	にゅうめん かぼちゃのマッシュ	そうめん・鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参 かぼちゃ	バナナ
13 水	あんかけ丼 (スティックきゅうり) つぶし人参	鶏ミンチ・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト (きゅうり) 人参	アンパンマンビスケット
14 木	鶏肉と野菜のうま煮 ほうれん草のサラダ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草	白せんべい
15 金	そぼろ丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜・インゲン じゃが芋	マンナビスケット
16 土	煮込みうどん ブロッコリーの和え物	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・白菜・人参 ブロッコリー	みかん缶
18 月	魚の野菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁	カレイ・人参・ブロッコリー・インゲン 玉ねぎ	マフィン



五日市にじこども園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	後期食おやつ (午後)
19 火	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ チンゲン菜	ヨーグルト
20 水	ミート(スパゲティ)うどん キャベツのサラダ	鶏ミンチ・(スパゲティ)・うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ	いちごジャムサンド
21 木	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・人参・冬瓜 じゃが芋	煮りんご
22 金	魚の煮つけ 豆腐のすまし汁	カレイ・玉ねぎ・人参・インゲン 豆腐	バナナ
23 土	ジャージャー麺 かぼちゃ煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・冬瓜 かぼちゃ	ウエハース
25 月	豆腐のさっと煮 ほうれん草のお浸し	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ほうれん草	りんごの蒸しケーキ
26 火	魚のみそ煮 スティック人参	カレイ・玉ねぎ・ブロッコリー・黄ピーマン・小松菜 人参	マンナビスケット
27 水	ポテト煮 キャベツのスープ	鶏レバー・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ	白せんべい
28 木	かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・かぼちゃ・人参・ほうれん草 玉ねぎ	パンケーキ
29 金	くたくたうどん オクラのすまし汁	うどん・鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・人参 オクラ	バナナ
30 土	すき焼き風煮丼 青のりポテト	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり	みかん缶

- ☆離乳食にはおかゆがつきます。
- ☆中期食はお昼の離乳食です。
- ☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、午後(おやつとミルク)です。
- ☆( )は後期食です。
- ☆午後のおやつは後期食のみです。

