

今年、急な梅雨明け宣言！急激な暑さが毎日続いています、体調を整えて厳しい夏を乗り切りたいものです。

さて、子どもたちが水やりして育てたベベの野菜たちが元気に育っています。食べごろを見計らい、収穫をして、きゅうりの塩もみやトマト、ピーマン雑魚をみんなで食べることができました。自分できゅうりを採って触ってみるととげとげしていたり、青臭いにおいがしたりいろいろな気づきがあります。子どもたちには五感（視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚）をフル活用していろいろなことを体験して欲しいと思います。五感に刺激を与えることで脳の発達を促すといわれています。特別なことでなくてもいいので、身近な公園で葉っぱや虫を触ったり、一緒にクッキングをしたりと、自分の手で触ったりにおいをかいだりする体験をたくさんさせてあげたいと思います。先日作った梅ジュースを飲み感想はいろいろです。新しいことをすると子どもたちは目を輝かせ興味津々。真剣に取り組んでいます。暑い日水遊びのあとで飲めるといいなと思います。トマトやオクラも育てています。今度はどんなクッキングができるか楽しみです。スタッフもわくわくしながら計画を立てています。

7月の行事予定

- 8日（金） 縁日会
- 11日（月） 0歳児健診
- 13日（水） 避難訓練
- 14日（木） 身体測定

今月のお誕生日

今月はおたんじょうびのおともだちがいません。

新入園の友だち紹介

☆ ♡♡♡♡ ♡♡♡さん 0歳児

一緒に遊ぶのがたのしみですね！



プール遊びについて

☆ 梅雨明けし、天候が安定したらプール遊びをしますので、水着とフェイスタオルをご用意ください。(0歳児は水着とバスタオルをご用意ください) 使用しましたら汚れ物袋に入れてお返しします。次の日には洗濯したタオルと水着をお持ちください。
すべてに記名をお願い致します。

☆ プール遊びが始まりましたら、毎朝玄関での「健康チェック表」に、下記のようにご記入ください。
○ プール遊びできます
× プール遊びできません

記入がないとプール遊びはできませんので、忘れずにご記入ください。

コロナウイルス感染がこの頃徐々に増えている傾向にあります。今後も玄関でのお子さんの受け入れ、体温計測は引き続き行います。お子さんの体温が37.5℃以上の場合はお預かりできません。(通常通り)

感染防止のためこれからも、手洗いの徹底、室内の消毒、換気はこまめに行っていきます。保育士は、お子さんの登園降園時はマスク着用いたしますが、日中は熱中症予防のためマスクをはずすこともございますのでご了承ください。

台東区より、不審メールの連絡をさせていただいておりますが、登降園の際、休日中も不審な人物などに十分注意していただき安全に過ごしていただきますようお願いいたします。



オクラ



ピーマン



きゅうり



ミニトマト

ほしぐみ



慣れ保育での様子。
ママと3日間保育園で過ごし、
笑顔いっぱいの、りくとくん。

室内では、絵本をめくつたり、
車やボールをおいかけたりと、
好きな遊びを見つけて遊ぶ事が
増えてきました。



トンネルに挑戦！
はじめは、躊躇していましたが
反対側から呼ばれると、くぐる
ことができました。すごい。



梅ジュース作りに参加しました



滑り台でふたりとも
スマイル😊





つきぐみ



先月はクッキングや夏野菜の栽培・収穫を通して食材に触れる機会を多く持ちました。1年前はエプロンをつける事、食材に触る事にもビクビクしていましたが、今では何をするのか、出来るのかが分かるようになり、クッキングをととても楽しみにしています。梅ジュース作りでは、青梅の小さなヘタを取るのに真剣でした。真剣になるあまり、手に力が入りすぎて楊枝が折れることもありましたが、次は力加減に気を付けて、ヘタが楊枝の先に刺さって取れると「とれたよ」と笑顔を浮かべて見せてくれました。梅ジュースが出来るまで約1か月！瓶に仕込んだ梅と風味糖が変化していくのを「まだかな?」「できたかな?」と言いながら見えています。



ホットケーキ作りスタート

よーくまぜてね!



熱いからちょっとはなれて



いただきます。大きい口でパクリ!



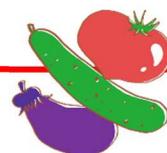
まだかな?

焼けたかな?





夏野菜の収穫が出来ました。トマトは何色のを「食べているかな？」と聞いてみると「赤だよ！」と答えてくれ、それからは、「みどりはとらないよ」「オレンジはまだだね」「赤くなったからとろうね」と変化に気付いて収穫して食べるのを楽しみにしています。



↑「〇〇ちゃんをつなぎたいの」と散歩中の1コマです。お互いの手が離れないように気をつけながらも、二人で顔を見合わせてニッコリ笑ったり、名前を呼び合って嬉しそうにしています。

シャボン玉吹きをして遊んでいます。ストローを加えながら息を吹き、手にはシャボン玉容器を持ってといくつかの事を同時に行うので、上手いかないこともありますが、コツをつかんだ子は息の吹き加減でシャボン玉を作るの大きさを変えています。



パクパクだより 7月号



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。こまめに水分補給して、エアコン等温度管理を行い、熱中症を予防しましょう。また、夏を乗り切るためにも、しっかり食べて元気に過ごしましょう。先月は、ホットケーキのクッキングや収穫野菜を味わったり、梅ジュース作りをしました。ほしくみさんは、梅を手にとりと喜び、つきぐみさんは、梅のヘタとりをととても楽しんでいました。今月も、子どもたちと食育を楽しんでいきます。

今月は暑さに負けないために夏バテ予防に効果的な食べ物を紹介していきます。

夏バテ予防に効果的な食べ物

*豚肉  …豚肉には、ビタミン B₁とナイアシンを含み、疲労回復効果があります。クエン酸を含む食材である、柑橘系や梅干し、酢などと一緒に食べるのがおすすめです。

*大豆製品  …納豆や豆腐、味噌などの大豆製品には疲労回復を促すビタミン B₁をはじめ、**体力低予防する良質なタンパク質が豊富に含まれている**ので、夏バテにはうってつけです。消化に負担がかかりにくいので、機能が低下している胃にも優しいのが特徴です。

*きゅうり  …きゅうりは95%以上が水分で栄養素がほぼないのですが、水分が豊富だけあって汗で失われた水分の補給をしてくれるカリウムが豊富に含まれています。**カリウムには利尿作用があり、体にこもった熱を排出して冷やす効果**があります。

*オクラ  …オクラのねばねばは、ムチンという成分です。そして、食物繊維の一種であるペクチンという成分も含まれ、胃の粘膜を保護し消化吸収を助けたり、腸内環境を整える整腸作用もあります。今月は、オクラと大豆製品を使った“オクラの納豆あえ”を食事に出します。

*トマト  …リコピン、β-カロチン、ビタミン C、カリウムなどの豊富な栄養素が含まれています。トマトは水分が多く酸味もありさっぱりしているので、夏バテの時にも比較的食べやすいです。豚肉と同様にクエン酸を含む食材と食べると効果がアップします。

みんなで作った梅ジュースのレシピを紹介します。

- 青梅 …1 k g
 - 砂糖 …1 k g (はちみつを使用する場合は、7~8 割の分量でできます)
 - 酢 …30m l
- *4L 瓶用のレシピですが、容器は密閉できるものなら大きさは何でも可能です。大きさに合わせて分量を調節してください。



- ①梅のヘタやなり口のくぼみの汚れは、竹串を使いきれいに取り除きます。
- ②表面を傷つけないように水洗いし、30分~1時間くらいあく抜きをします。
- ③あく抜きをしたら、水分をふき取り、一日乾燥させます。
- ④容器をあらかじめ洗い、熱湯で消毒しておきます。容器をよく拭き取り、梅を用意します。砂糖→梅→砂糖→梅→砂糖の順で入れていきます。最後は、砂糖で終わるようにします。
- ⑤冷暗所において、毎日1度蓋を開けてガスを抜いたり、砂糖が溶け始めたら梅が乾燥しないように瓶を揺らし混ぜます。2~3週間くらいでできあがりです。水や炭酸水でお好みの濃度に割って飲んでください。

☆縁日会では、6月に子どもたちと作った梅ジュースをご用意していますので、是非飲みに来てください♪

2022年		7月		献立表				ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町			
日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄 養 価		
			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	調味料	3時おやつ				
1	もちきびごはん	くだもの	七分つき米、小麦粉、きび(精白粒)、ごま	牛乳、かつお(春)、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、油揚げ、麦みそ、卵、バター、かつお節	オクラ、キャベツ、もやし、にんじん、うめ干し、バナナ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳	エネルギー	439 kcal		
15	かつおの梅照り焼き						牛乳	たんぱく質	22.1 g		
29	オクラの納豆あえ						ヨーグルトケーキ	脂 質	14.8 g		
(金)	キャベツと油揚げのみそ汁							カルシウム	270 mg		
2	雑穀ごはん	くだもの	米、さつまいも、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、麦みそ、卵	たまねぎ、えだまめ、にんじん、いちごジャム、万能ねぎ、切り干しだいこん、かわちばんかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	439 kcal		
16	枝豆ハンバーグ						牛乳	たんぱく質	17.4 g		
30	切干し大根の旨煮						クラッカーサンド	脂 質	14.7 g		
(土)	さつまいものみそ汁							カルシウム	247 mg		
	豚丼		七分つき米、小麦粉、ねりごま、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、麦みそ、バター	たまねぎ、みょうが、ブロッコリー、にんじん、なす、コーン缶、にんにく、しょうが、かわちばんかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	453 kcal		
4	ブロッコリーの白和え						牛乳	たんぱく質	20.4 g		
	なすとみょうがのみそ汁						プレーンスコーン	脂 質	18.2 g		
(月)	くだもの							カルシウム	266 mg		
5	チキンカレーライス		七分つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ワインナーソーセージ、バター、牛乳	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、コーン缶、しめじ、トマトピューレ、生わかめ、にんにく、しょうが、もも	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、ウスターソース、カレールー	牛乳	エネルギー	493 kcal		
	・ズッキーニのソテー						豆乳	たんぱく質	17.3 g		
19	コーンスープ						わかめおにぎり	脂 質	16.0 g		
(火)	くだもの							カルシウム	139 mg		
6	黒米ごはん	くだもの	七分つき米、黒米、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、ゼラチン	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、わけぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	461 kcal		
	・和風麻婆豆腐						牛乳	たんぱく質	20.7 g		
20	かぼちゃの甘煮						ココアプリン	脂 質	17.2 g		
(水)	ほうれんそうのみそ汁							カルシウム	306 mg		
	とうもろこしごはん	くだもの	七分つき米、小麦粉、干しとうもろこし、片栗粉	豆乳、かじき、鶏ひき肉、無塩バター、牛乳、麦みそ	にんじん、とうがん、とうもろこし、オクラ、はくさい、こんぶ(だし用)、メロン(緑肉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	471 kcal		
7	かじきまぐろの西京焼き						豆乳	たんぱく質	20.2 g		
	冬瓜のそぼろ煮						お星さまクッキー	脂 質	16.1 g		
(木)	七夕汁							カルシウム	143 mg		
	とうもろこしごはん	くだもの	七分つき米、食パン、マヨネーズ、油麩、片栗粉	豆乳、かじき、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ、卵、ハム、麦みそ	にんじん、とうがん、とうもろこし、オクラ、はくさい、こんぶ(だし用)、メロン(緑肉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	434 kcal		
21	かじきまぐろの西京焼き						豆乳	たんぱく質	22.8 g		
	冬瓜のそぼろ煮						サンドイッチ	脂 質	15.4 g		
(木)	麩のすまし汁							カルシウム	142 mg		
8	やきそば	くだもの	焼きそばめん、ホットケーキ粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ、卵、バター、かつお節	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、あおのり、すいか	中濃ソース、ウスターソース、米酢、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	422 kcal		
	・トマトときゅうりのマリネ						牛乳	たんぱく質	19.7 g		
22	焼きとうもろこし						チーズボール	脂 質	19.1 g		
(金)	枝豆の冷製ポタージュ							カルシウム	310 mg		
9	麦ごはん	オニオンスープ	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、卵	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、ピーマン、レモン果汁、にんにく、あおのり、かわちばんかん	ケチャップ、食塩、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	430 kcal		
	・チキンのサルサソースかけ	くだもの					牛乳	たんぱく質	17.4 g		
23	キャベツのコンソメ煮						どら焼き	脂 質	14.5 g		
(土)	のり塩ポテト							カルシウム	231 mg		
11	黒米ごはん	豆腐のみそ汁	七分つき米、さつまいも、小麦粉、風味糖、黒米、ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、しらす干し、麦みそ、無塩バター	だいこん、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、生わかめ、レモン果汁、かわちばんかん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	465 kcal		
	・鮭のおろしポン酢	くだもの					牛乳	たんぱく質	21.1 g		
25	さつまいものきんぴら						ほうれん草のがんづき	脂 質	11.5 g		
(月)	ピーマンとしらすの佃煮							カルシウム	265 mg		
12	パジルスバゲティ		スパゲティ、七分つき米、押麦、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、ベーコン、ツナ水煮缶、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、トマト、マッシュルーム、パジル・パジリコ、ピーマン、レモン果汁、にんにく、もも	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、中華だしの素	牛乳	エネルギー	470 kcal		
	・押麦のサラダ						豆乳	たんぱく質	19.4 g		
26	トマトとしめじのスープ						チャーハン	脂 質	18.2 g		
(火)	くだもの							カルシウム	164 mg		
13	中華丼		七分つき米、片栗粉、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、卵、きな粉	なす、はくさい、たまねぎ、にんじん、だけのこと(ゆで)、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、バナナ	しょうゆ、米酢、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	458 kcal		
	・焼きなすの胡麻和え						牛乳	たんぱく質	17.0 g		
27	春雨スープ						豆乳もち	脂 質	15.4 g		
(水)	くだもの							カルシウム	229 mg		
14	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、マカロニ、片栗粉、板こんにゃく、マヨネーズ、オリーブ油	豆乳、牛乳、鶏むね肉(皮付)、大豆水煮缶、油揚げ、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、なす、ズッキーニ、コーン缶、ピーマン、にんにく、メロン(緑肉)	しょうゆ、洋風だしの素、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	455 kcal		
	・夏野菜のラタトゥイユ						豆乳	たんぱく質	23.3 g		
28	マカロニサラダ						かやくごはん	脂 質	15.3 g		
(木)	小松菜のミルクスープ							カルシウム	239 mg		
*仕入れにより献立を変更する場合があります。											
*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。											
*7日は七夕の特別メニュー、8日は親子行事の縁日をイメージした特別メニューです。											
*21日のサンドイッチは、子どもたちにお好みの材料を選んでもらいオリジナルのサンドイッチを作る予定です。											