7月 えんだより

令和７年度　チャイルドスクエア浜松花川

梅雨明けまであと少しとなりました。汗ばむ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遊んでいます。園庭で裸足になり、泥んこ遊び、水遊び、全身で砂と水の感触を楽しんでいます。熱中症に十分留意しながら、水分補給や休息を取りながら子どもたちが安全に遊べるように見守っていきます。園内には、子どもたちが作った七夕飾りや短冊を飾っています。ぜひご覧ください。子どもたち、保護者様の願い事が叶いますように。　７日の七夕には、ぜひご家庭で夜空を見上げ、天の川を探してみてください。

おまつり

７月５日(土)

今年もおみこし・盆踊り・コーナー遊びなど計画しています。わくわくしながら子どもたちと準備しています。ぜひ、ご家族皆さんでご参加ください。

７月の予定

- ５日(土)　七夕夏まつり
- 16 日(水)　避難訓練
- 23 日(水)　誕生会
- 25・26 日(金・土)　お泊まり会(ぞう組)

８月の予定

- 19 日(火)　避難訓練
- 21 日(木)　誕生会

◇◇おとまりかい◇◇

ぞう組さんが、夕食作りやレクレーションなどご家族から離れて先生やおともだちと一晩過ごします。体調管理、安全に配慮して楽しい思い出になるようにサポートして行きます。
詳細は後日、お知らせします。

♪♫ 7がつのうた ♫

- おばけなんてないさ
- アイアイ
- さかながはねて

7月生まれのおともだち

☆ おたんじょうびおめでとう ☆

りす組	2さい
りす組	2さい
うさぎ組	3さい
ぱんだ組	4さい

ほけんだより

令和７年７月号 チャイルドスクエア浜松花川

暑い季節がやってきました。梅雨明けの直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

虫刺されで注意すること

☆虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで蚊に刺されるのを防ぎましょう。

☆かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されを掻いて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入りただれたり水ぶくれになったりします。
その部分を触った手で別の場所を触ると「とびひ」となります。

○じゅくじゅくとただれている部分には、ガーゼで覆い登園してください。
○完全に乾燥するまで感染力がありますので、乾燥するまではガーゼで覆い、プールや水遊びは禁止となります。

子どもたちの大好きなプール遊びが始まります！

こんな時は、プール遊びに参加できないので注意しましょう。

○目の病気(結膜炎、ものもらい、目やに)
○耳の病気(中耳炎、外耳炎)
○風邪症状がある時(咳、鼻水)
○皮膚症状がある時(湿疹、化膿しているとき)
○体調が悪い時

※お子さんの状態によってこちらの判断で参加できないことが発生することをご了承ください。

しっかりと睡眠をとり、朝ごはんもきちんと食べましょう！！爪も常に短くしておきましょう。

☆プールカードは受け入れ時に必ず手渡しでお願いします。
忘れた場合は入水できませんのでご注意ください。

★水筒について★

夏場など、水筒内の麦茶の温度が 20℃を超えると、菌の繁殖が早まるといわれます。氷を多めに入れるなどして、水筒内の温度を適切に保てる工夫をしてください。また、暑くなってくるとたくさんの水分が必要ですので量を多めに持たせていただけますようお願いいたします。

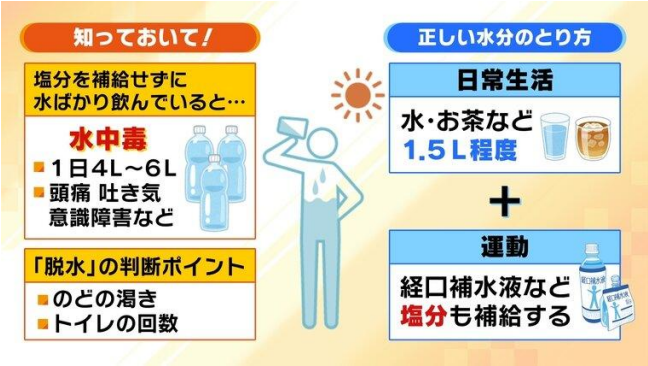
給食だより

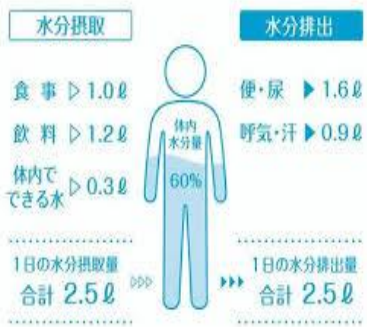
～R7年7月～

チャイルドスクエア浜松花川

暑さが日ごとに増し、本格的な夏がやってきました。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしています。汗をかくと体の中の水分や塩分が失われやすくなるため、しっかりと水分補給を行い、バランスの取れた食事で夏バテを防ぎましょう。給食では、夏野菜（きゅうり、なす、とうもろこしなど）を多く取り入れ、暑さに負けない体づくりをサポートしていきます。

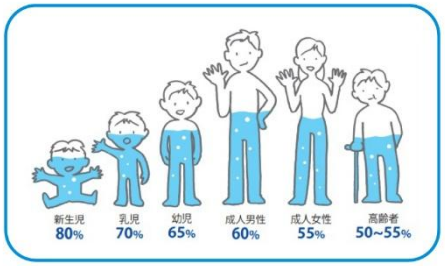
＜水分補給について＞





☆水分補給のポイント☆

・のどが渇く前に、こまめに水分を取ること。
・冷たすぎる飲み物は胃腸を冷やすため、常温または少し冷たい程度が◎。
・日常生活では水や麦茶を、運動をしてたくさん汗をかいた後はスポーツドリンク（糖分過多に注意）で水分補給をする。
・成人よりも、小さな子どもは必要な水分量が多いため、注意が必要。
・野菜や果物、汁物等、食事でも水分補給を心掛ける。



体重あたりの水分量

＜6月の食育活動＞

12日　とうもろこしの皮むき
　　（ぱんだ・うさぎ組）
19日　人参を包丁切る（ぞう組）
25日　とうもろこしの皮むき（りす組）

レシピ

米粉でしっとり♪バナナの甘さが美味しいおやつです☆

〈米粉のバナナケーキ〉（子ども5人分）

食材
バナナ　…大1本
米粉　…100g
ベーキングパウダー…小さじ 1
豆乳・・・　80g
砂糖　…　25g
油　　…20g

作り方
① ボウルに皮をむいたバナナを1本入れ、つぶす。
② ①に砂糖・油・豆乳を入れてよく混ぜる。
③ ②に米粉とベーキングパウダーを加え、混ぜ合わせる。
④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、160度に予熱したオーブンで15～20分焼く。

7月の行事食…7日「彩りそうめん」、夏野菜メニュー（マーボーなす、オクラの納豆和え、たたききゅうり）

令和7年7月 献 立 表

チャイルドスクエア浜松花川

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		朝おやつ（未満児のみ）	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		以上児	未満児
1・15・29	火	麦茶 せんべい	ひじきごはん 魚のカレームニエル バンサンスー　青梗菜の味噌汁	牛乳 五平餅 果物(オレンジ)	鶏ひき肉　油揚げ　白身魚 ロースハム　みそ　牛乳	米　砂糖　片栗粉　なたね油 はるさめ　ごま油　ごま	ひじき　にんじん　きゅうり　トマト チンゲンサイ　たまねぎ オレンジ	しょうゆ カレー粉 酢　みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.2g 脂質：11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g 脂質：9.9g
2・16・30	水	麦茶 ウエハース	ごはん　肉じゃが オクラの納豆和え 小松菜と生揚げの味噌汁	牛乳 バナナクッキー	豚肉　納豆　しらす干し みそ　厚揚げ　牛乳	米　じゃがいも　砂糖 薄力粉　片栗粉　なたね油	にんじん　たまねぎ　オクラ あおのり　こまつな　バナナ	しょうゆ みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：15.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：14g
3・17・31	木	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん　マーボーナス 野菜のいそかあえ えのきのすまし汁	牛乳 スイートかぼちゃケーキ 果物(すいか)	ぶたひき肉　みそ　かつお節 油揚げ　豆腐　牛乳　卵	米　片栗粉　砂糖 ごま油　バター　米粉	なす　にんにく　しょうが　にんじん 根深ねぎ　キャベツ　ほうれんそう 焼きのり　わかめ　えのきたけ かぼちゃ　すいか	しょうゆ みりん　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ：508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.1g 脂質：16.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：415kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：13g
4・18	金	麦茶 せんべい	焼きそば　とうもろこし たたききゅうり 切り干し大根のスープ	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 果物(バナナ)	豚肉　ロースハム 牛乳　チーズ	中華めん　とうもろこし ごま油　砂糖　じゃがいも バター	キャベツ　にんじん　たまねぎ きゅうり　切干大根　葉ねぎ 干ししいたけ　バナナ	中濃ソース しょうゆ　酢 塩　コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.8g 脂質：13g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：11g
7	月	麦茶 マリー ビスケット	七夕そうめん 豆腐入りハンバーグ コールスロー	牛乳 星ゼリー入り フルーツポンチ クラッカー	ぶたひき肉　豆腐 ロースハム　牛乳	そうめん　砂糖　片栗粉 マヨネーズ　クラッカー	きゅうり　オクラ　にんじん たまねぎ　コーン　キャベツ もも缶　みかん缶　バナナ りんご　寒天　オレンジジュース	しょうゆ　みりん 中濃ソース ケチャップ　酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ：576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.4g 脂質：14.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15g 脂質：11.9g
8・22	火	麦茶 せんべい	ごはん　白身魚のレモン風 栄養金平 ほうれん草のすまし汁	牛乳 しらすピザ 果物(すいか)	白身魚　竹輪　油揚げ 豆腐　牛乳　しらす干し チーズ	米　片栗粉　なたね油　砂糖 しらたき　ごま　ぎょうざの皮 マヨネーズ	レモン　ごぼう　にんじん ピーマン　ほうれんそう コーン　すいか	しょうゆ みりん 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.2g 脂質：17.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：431kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：14.7g
9・23	水	麦茶 ウエハース	オムライス ポパイサラダ 豆乳スープ	牛乳 みかんクリームサンド	鶏もも　ロースハム　豆乳 卵　牛乳　クリーム	米　なたね油　砂糖 バター　食パン	しいたけ　にんじん　たまねぎ ほうれんそう　コーン　セロリー チンゲンサイ　しめじ　みかん缶	コンソメ 酢　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ：526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：15.4g
10・24	木	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん　鶏肉のネギソースかけ 青菜と春雨のソテー かぼちゃの味噌汁	牛乳 豆乳もち 果物(バナナ)	鶏もも　みそ　牛乳　きなこ	米　片栗粉　なたね油　砂糖 ごま油　はるさめ　豆乳	にんにく　葉ねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし　かぼちゃ たまねぎ　バナナ	しょうゆ 塩　みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：16.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.8g 脂質：12.7g
11・25	金	麦茶 せんべい	ごはん ハヤシ のりマヨサラダ	牛乳 米粉のブラウニー 果物(オレンジ)	豚肉　牛乳　豆腐	米　じゃがいも　マヨネーズ 米粉　豆乳　砂糖　なたね油	たまねぎ　しめじ　にんじん キャベツ　きゅうり　焼きのり オレンジ	ハヤシルウ しょうゆ ココアパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：568kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.4g 脂質：19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：16.1g
12・26	土	麦茶 せんべい	豚丼 ほうれん草のごま和え たまねぎの味噌汁	牛乳 ジャムサンド 果物(バナナ)	豚肉　油揚げ　みそ　牛乳	米　砂糖　なたね油　ごま 食パン　いちごジャム	たまねぎ　葉ねぎ　しょうが もやし　ほうれんそう　にんじん バナナ	しょうゆ みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.5g 脂質：15.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：13g
14・28	月	麦茶 マリー ビスケット	ゆかりご飯　けいちゃん(岐阜県) チンゲン菜のごまあえ もやしの味噌汁	牛乳 キャロットケーキ 果物(バナナ)	鶏もも　みそ　油揚げ 牛乳　チーズ	米　砂糖　ごま油　ごま ホットケーキミックス　なたね油	ゆかり　たまねぎ　にんじん キャベツ　しめじ　にんにく しょうが　チンゲンサイ　もやし 葉ねぎ　バナナ	しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.6g 脂質：17g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.9g 脂質：13.9g
19	土	麦茶 せんべい	食パン　コーンシチュー きゅうりのツナサラダ 青菜のスープ	牛乳 みかんヨーグルト クラッカー	鶏もも　牛乳　ツナ ロースハム　ヨーグルト	食パン　じゃがいも マヨネーズ　砂糖　クラッカー	コーン　にんじん　たまねぎ きゅうり　ほうれんそう　みかん缶	ホワイトルウ コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.4g 脂質：20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.6g 脂質：16.1g