

日曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日曜	献立	主食	おやつ(幼児)	おやつ(乳児)
1金				すすきりょうすけ	1金	豚丼, 味噌汁, キウイ	ごはん	クロワッサン	牛乳
2土	希望保育: 出欠は木曜日までに	父母の会役員	おがわれお かみぬまひさなお かみぬまやすなお なるせまりさ かわぐち調理員		2土	親子うどん, バナナ	めん		-
3日				かとうほまれ	3日				
4月	年長お昼寝開始	体育/音楽指導・A		うみむらふみさ	4月	イタリアンスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
5火					5火	納豆, 伴八宝, 味噌汁	ごはん	小倉蒸しパン	牛乳
6水		避難訓練	花火指導	きんしょうゆう	6水	かじきのトウモロコシあん, ワンタンスープ, オレンジ	ごはん	そうめん	お茶
7木	七夕まつり		砂場修繕		7木	天の川きららごはん, じゃが芋きんぴら, ミニトマト, オクラスープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8金		習字: 年長			8金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, すまし汁, スイカ	ごはん	そばめし	お茶
9土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください			いわしたはるちか かめやあやせ てらだけいすけ	9土	焼きそば, スープ, オレンジ	めん	-	-
10日					10日				
11月	身体測定(乳児)	体育/音楽指導・B	年長お泊り保育持ち物検査		11月	肉うどん, わかめのゴマ酢和え, バナナ	めん	ピラフ	お茶
12火	身体測定(森・虹)		定期集金	ポッポの会	12火	酢豚, 中華スープ, 枝豆	ごはん	ホットドッグ	牛乳
13水	身体測定(空・太陽)			むらいかなと	13水	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, レタススープ	ごはん	わらびもち	お茶
14木	お弁当の日	お泊り保育~15日: 5歳児(鈴鹿サーキット)			14木	お弁当の日		スティックパン	果汁
15金				ふるやまあつき すぎうらそうま こばやしももな	15金	スプーンコロッケ, フレンチサラダ, スープ	ごはん	焼きそば	お茶
16土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	おやじの会			16土	きつねうどん, バナナ	めん	-	-
17日				あおきりあ	17日				
18月	うみのひ		遊具作成、園庭整備 を行います。多くの参 加をお願いします。	いせちりた	18月				
19火		体育/音楽指導・A		ませこうしろう	19火	なす入りミートスパゲッティ, ササゲかつおマヨ, スープ	めん	おにぎり	お茶
20水	海の日	交通安全指導			20水	ひじきご飯, 伴三絲, 味噌汁	ごはん	お好み焼き	牛乳
21木		習字: 年長		そねはらしょうた	21木	納豆, キャベツの味噌炒め, すまし汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
22金	カレーライスパーティー	(新一年生親睦会)		かわはしれな	22金	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	黒ゴマクロワッサン	牛乳
23土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	父母の会役員			23土	焼きうどん, スープ, オレンジ	めん	-	-
24日			弘法様命日		24日				
25月		体育/音楽指導・B	知立高校インターンシップ		25月	あんかけうどん, きゅうりの変わり漬け, トウモロコシ	めん	ピラフ	お茶
26火			ポッポの会	はしもとよしあき	26火	納豆, 肉じゃが, かき玉汁	ごはん	鬼まんじゅう	牛乳
27水					27水	鯖の竜田揚げ, かぼちゃサラダ, 味噌汁	ごはん	そうめん	お茶
28木				かとうゆう	28木	ビビンバ丼, ふわふわスープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
29金	おたんじょうかい				29金	三色丼, かぼちゃの甘煮, すまし汁	ごはん	フルーツサンデー	-
30土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください		つのおかまゆ いのうえみつ	よこいきよたか	30土	肉うどん, バナナ	めん	-	-
31日									

連絡事項: わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい。

- 送迎時の車の駐車は、指定された場所のご利用をお願いいたします。弘法様駐車場、路上での駐車はお止めください。朝は特に小学生が通学します。先ごろ事故もありましたので、ご協力をお願いします。
- 夏は特に体力の消耗をします。健康に夏を乗り切るには、朝ごはんは大切です。おいしく朝ご飯を食べるために、規則正しい生活と、早寝、早起きに配慮をお願いします。
- 16日(土)おやじの会を行います。時間は9:00-12:00です。ご都合のつく時間で結構ですので、ご参加ください。

8月の主な行事予定: 行事は変更となる場合があります。

3水	避難訓練	10水	園外保育-5歳児	その他
4木	園外保育-4歳児	12金	夏季希望保育開始-19日	父母役員会: 5日(金)
5金	なつまつり	24水	交通指導	おやじの会: なし
8月	身体測定-乳児	26金	お誕生会	ぽっポの会: なし
9火	身体測定-幼児, 定期集金			弘法様命日: 23日(金)

◎汁物とは?一言で言えば **汁物の大切さ**

「出汁のうまみ成分を最大限に引き出したもの」と言えるでしょう。欧米ならスープ、中国文化なら湯(タン)といい、食文化において重要な役割をもっています。和食でも汁物は献立の重要な柱になっており、一番シンプルな形が「一汁一菜」です。色々な種類の汁がありますが、代表なのは味噌汁、ご飯との相性がとてもいいので昔から親しまれています。

- ★だしを味わう: 汁物は、だし汁のうまみを味わうのに最も適した料理です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割があります。
- ★水分補給: のどを滑らかにして、食べ物や食道や胃に送ると共に、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。
- ★野菜をとる: 一汁一菜の場合、おかずはたんぱく質となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。
- ★発酵食品をとる: 味噌、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う料理です。
- ★マナー面でも重要: 最初に汁物をいただくと、箸先に水分がつくのでごはんなどがくっつきにくくなり、きれいに食べられます。

味噌汁をはじめ、汁物を美味しく作るコツは、なんと言っても出汁をしょうずにとることです。かといって忙しくてそんな手間はかけられません!という方も多しはず。そんな方には、電動ミルなどで砕いて使うのをお勧めします。かつお節やにほしなど細かく粉状にしまえばだしからも出ず、一石二鳥です! 保育園でも味噌汁やすまし汁、うどんの献立のときは、「削り節」「昆布」「にほし」を使って出汁をとっています。登園時にお出汁のいい香りがするかもしれませんね~♪