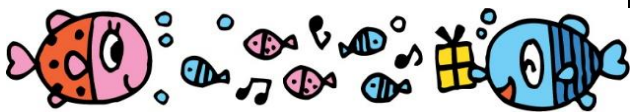


令和7年7月		保育園カレンダー				たかつき保育園 TEL 0246-25-4765		
日	月	火	水	木	金	土		
「食べ物を無駄にしない心がけ！」 食べられるのに捨ててしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」を減らすコツは「買い過ぎない」「使いきる」「食べきる」です。買い物前に食品の残りを確認し、必要な分だけ買いましょう。 例えば、にんじんや大根の皮、フロコリーの茎しいたけの軸、だし汁に使った昆布やかつお節などもおいしく料理することができます。また、食べる人に適した食事の量を把握しましょう。 食べ物を無駄にしない大人の姿を見て、子ども達にも食べ物を大切にする気持ちが育まれるでしょう。		1 体操教室 フール開き 	2 	3 観劇	4 	5		
		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶		
		ご飯、カレイの照り焼き ピーマン炒め みそ汁、果物	ご飯、高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 みそ汁	うどん ウインナーの盛り合わせ	ドライカレー ツナサラダ 果物、ヨーグルト	お弁当の日		
		豆腐フラウニー、牛乳	ジャムサンド、牛乳	アメリカンドック、牛乳	アイス 0.1歳児⇒スティックパン、牛乳	せんべい、牛乳		
6	7 小満(しょうまん)	8 体操教室	9 	10 交通安全指導	11 防災訓練 	12		
[トマトを食べよう] ビタミンA,C,Eと3大抗酸化ビタミンを含むトマト。さらに赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用があるといわれていて、血液を健康にしたり、子どもを病気から守ってくれたいと、良いこと尽くしの野菜です。 旬のトマトはそのまま食べてもとても美味しいですが、パスタや煮込み料理などで加熱すると、リコピンの吸収がよくなり、損失が心配なビタミンCも、汁ごと食べられるのでおすすめです。		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶	
		お楽しみランチ 吸い物 果物	麻婆豆腐丼 トマトとツナのサラダ みそ汁	ご飯、納豆 白身魚のフライ みそ汁	ご飯、タンダーリーチキン 切り干し大根の煮物 みそ汁	ご飯、チンジャオロース かぼちゃの煮物 みそ汁、果物	お弁当の日	
		パフェ 0.1歳児⇒蒸しパン、牛乳	蒸しパン、牛乳	とうもろこし、牛乳	ゼリー、牛乳	レモンケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	
13	14	15 体操教室 集金日 	16	17 	18 身体測定	19 夏祭り 		
[箸を上手に使う] お箸のマナーは、みんなが気持ち良く食事をするためにも大切なものです。でも、食事中に正しい持ち方を教えることは難しいですね。 ここで重要なことは手指の発達。園では砂場遊びや粘土、新聞紙をちぎるなどの遊びを取り入れ、必要な体の発達を促しています。毎日楽しい食事をし、「お箸で食べよう」というやる気と「お箸を上手に使える手」を育てることが上手に使える近道ですね。		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶	
		ご飯、鶏肉とジャガイモの煮物 切り干し大根のサラダ みそ汁、果物	ご飯、豚肉の梅みそ焼き さつまいもの金平 みそ汁	ご飯、豆腐団子 いんげんの胡麻汚し みそ汁、果物	ご飯、サバの味噌煮 さいころサラダ みそ汁	ドライカレー ツナサラダ 果物、ヨーグルト	お弁当の日	
		フルーツポンチ、牛乳	豆腐フラウニー、牛乳	ジャムサンド、牛乳	アメリカンドック、牛乳	アイス 0.1歳児⇒スティックパン、牛乳	せんべい、牛乳	
20	21 海の日	22 大暑(たいしよ)	23	24	25	26		
[箸をきちんと持てるかな] ＜持ち方のポイント＞ 1. 下の箸を親指と人差し指の間に挟み、しっかり固定します。くすり指を軽く曲げ、爪の横に当てます。 2. 上の箸を親指の第一関節よりやや上で支え、人差し指となか指で軽く挟み、3本の指で持ちます。 3. 人差し指と中指の2本で、上の箸を動かして、食べ物を挟みます。 うまく持てない場合は、手を添えて指の位置を直します。 手指の発達が進む3歳頃から始めてみましょう。		体操教室		能教室				
		ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶		
		麻婆豆腐丼 トマトとツナのサラダ みそ汁	ご飯、納豆 白身魚のフライ みそ汁	ご飯、タンダーリーチキン 切り干し大根の煮物 みそ汁	ご飯、チンジャオロース かぼちゃの煮物 みそ汁、果物	お弁当の日		
		蒸しパン、牛乳	とうもろこし、牛乳	ゼリー、牛乳	カップケーキ、牛乳	せんべい、牛乳		
27	28	29	30	31	1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 393 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 157 mg 三才以上児 エネルギー 467 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 201 mg 			
[覚えておきたい作り置きのコツ] 「あともう一品欲しい！」そんな時に便利な作り置き。煮物類の調理のコツは、しっかり火を通し、しょうがやニンニクなど殺菌効果の高い食材を調味料として使うことです。 野菜やきのこなどは、空気に触れないように単品で酢やオイルに漬け込み、密閉容器に入れておけば、長持ちします。サラダのアクセントにしたり、お弁当の隙間に詰めたりと、とっても重宝しますよ。		体操教室		防犯訓練				
		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶			
		ご飯、鶏肉とジャガイモの煮物 切り干し大根のサラダ みそ汁、果物	ご飯、豚肉の梅みそ焼き さつまいもの金平 みそ汁	ご飯、豆腐団子 いんげんの胡麻汚し みそ汁、果物	ご飯、サバの味噌煮 さいころサラダ みそ汁			
		フルーツポンチ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	プリン、牛乳	カップケーキ、牛乳			