

忍岡こども園だより

第 77 号 令和 6 年度 7 月

社会福祉法人東京児童協会 忍岡こども園

〒110-0008 東京都台東区池之端 2-1-22

TEL:03-5809-0394 FAX:03-5809-0395

～ONE ROOF～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子ども達も職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を作り出す力を育んでいこうという思いを込めています。



今年の梅雨は思いの外雨の日も少なく、晴れ間からは照りつける太陽に気温も一気に上昇し、本格的な夏の到来が近いことを感じます。まだ暑さに慣れていない子ども達は疲労が溜まっていく時期です。夏は行楽シーズンで楽しいことが盛りだくさんな反面、つい夜更かしや暴飲暴食などにより生活リズムが狂い、夏の感染症などにかかりやすくなってしまいます。「早寝早起き朝ごはん」で体調のバランスを整えましょう。また、水の事故や怪我が増える時期でもあります。十分に気をつけ楽しい夏を迎えてください。

先日はご多用のなかクラス懇談会にご参加いただきありがとうございました。新年度を迎えての子ども達の状況、今年度の目標や見通しをお伝えすることと、保護者同士の懇談を目的として開催させていただきました。

クラス活動の話では、安心・安全な教育保育の中での生活習慣の自立、お散歩活動、地域交流、異年齢交流などの大事にしている活動の中からお話しをさせていただきました。

また、懇談では保護者同士が知り合う機会として、家庭でのお子様の様子や不安等、様々な育児への思いを聞かせていただきました。時間が短く、申し訳ありませんでしたが有意義な時間を持つことができました。是非、次回の懇談会にも参加の程、よろしくお願いいたします。

7 月はプール・水遊び活動が始まります。気温の暑い季節には爽快で気持ち良いですが、体力や水分の消費は思った以上に激しく進行します。こども園ではこまめな水分補給、一定時間での休憩を行いながら活動を行います。ご家庭でも、体調の変化には十分に気を付けてください。健康カードの記入や、持ち物の準備等お願いいたしますので、ご理解ご協力をお願いいたします。詳細については、別紙「プール遊び・水遊びのお知らせ」をご覧ください。

また、安全確保のため看視者を設置します。看視者は活動には参加せず状況を注視します。

冒頭でも書いたとおり、湿度も高く気温の上がるこの時期は、成人でも体が順応するまでに時間がかかります。特に子ども達は小さな体ですので順応の速度は成人と比べ、より時間がかかります。規則正しい生活サイクルで上手に夏の体をつくり、楽しい夏を迎えましょう。

【気温の高い日の屋外活動について】

7 月を迎え気温の高い日が多くなります。猛暑が続くことが予想されます。こども園では熱中症指数計（WBGT）を使用し、数値によりプール・水遊びを伴う活動以外の屋外活動を自粛していきますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

【持ち物について】

6 月より各クラス汗拭きタオルの準備をお願いいたします。登園時の荷物に入れて頂き、使用済みの場合は新しいものに替えてください。また、タオルは似た商品も多くあると思います。必ず記名をお願いいたします。

- ・汗拭き、清拭用タオル（フェイスタオルサイズ） 1 枚
- ・記名してください。
- ・タオルは濡れることもある為、ビニール袋にお入れ下さい。ビニール袋にも必ず記名をお願いいたします。



7月のうた



今月の歌： うみ、たなばたさま、きらきらぼし、わにのかぞく、あめふりくまのこ
おばけなんてないさ にじ

伝統遊戯： たなばたさま



7月の目標



あひる組

- ・ 親しみ深い保育士等とのふれあいを楽しみ、身近な物に興味を持って関わろうとする。
- ・ 水遊びや氷遊びを通して夏ならではの遊びを楽しむ。

うさぎ組

- ・ 休息を取りながら暑さの中でも快適に過ごせるようにする。
- ・ 水遊び等を通して夏ならではの遊びを楽しむ。

ひよこ組

- ・ 保育士等に見守られながら、脱いだ衣服を自分で置めるようにする。
- ・ 水遊びや感触遊びなど、夏ならではの遊びを十分に楽しむ。

はな組

- ・ 夏季の日差しや気温に留意し、十分に水分補給や休息を取りながら過ごせるようにする。
- ・ 夏ならではの遊びやプール遊びなどを友だちや保育教諭と一緒に思いっきり楽しむ。

ほし組

- ・ 夏の生活の仕方を知り、自ら水分補給を行えるようにする。
- ・ 水遊びなどの夏の遊びを通して、開放感を味わう。
- ・ 自分の思いや考えを言葉や仕草で友だちに伝える。

つき組

- ・ 休息の大切さを理解し、活動とのバランスをとりながら生活できるようにする。
- ・ 友だちとの関わりを深める中で、協力してひとつのことに取り組むことの大切さを知る。
- ・ 友だちと夏ならではの遊びに取り組み、工夫したり試したりして遊ぶ。



前月のフォト広場

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。



今後の予定



7月

8月

2日(火)	プール開き	13日(火)	身体測定
5日(金)	七夕の会	20日(火)	0歳児健診
9日(火)	0歳児健診	21日(水)	避難訓練
11日(木)	身体測定	22日(木)	誕生会(幼稚園機能登園日)
17日(水)	避難訓練		
18日(木)	★誕生会		
22日(月)	終業式(翌日より夏季保育)		
26日(金)	夏祭り(幼稚園機能登園日)		
30日(火)	スポーツプロジェクト(月組登園日)		

《夏祭りに関して》

7月28日(金)に夏祭りを行います。対象は園児のみで通常保育の一環として行います。服装は甚平など自由ですが、**浴衣は階段の昇降が危険になるのでお控えください**。また、活動中の衣服の汚れに関してはご容赦いただけますようお願い致します。

詳細は後ほど掲示します。

※スポーツプロジェクトや異文化交流は決まり次第ご連絡いたします。



お知らせとお願い



《トランシーバーに関して》

園内の情報共有をリアルタイムに行い、職員間のやりとりをスムーズに行うために使用しています。安全面には細心の注意を行いながら使用しておりますので、ご理解の程お願い申し上げます。

《掲示板 NEW 表示の件》

玄関の掲示板に『New』の表示を設けました。最新の情報を逃すことの無いようにご参照下さい。

《お仕事体験～》

7/29(月)～8/16(金)の期間「お仕事体験～ちいさなほいくしさん～」として卒園児が保育体験を行います。一日お兄さんお姉さん保育士として一緒に過ごしますので、ご承知ください。

《実習生の保育体験について》

7/5(金)洗足学園短期大学より内田葉月さんが1日保育体験に来ます。よろしくお願い致します。

《忍岡こども園 Instagram》

園独自のInstagramを始めました。今まで玄関に掲示していたドキュメンテーションもこちらの方で紹介していきますので、ぜひご覧下さい。

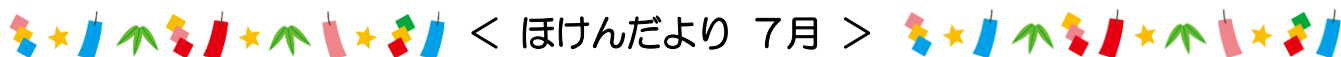
お子様の肖像権につきましては入園当初にお預かりいたしました『個人情報に関するアンケート及び同意書』に準じておりますので、ご了承の程お願い申し上げます。



QR よりご覧頂けます。↑

《降園時、園舎前での過ごし方に関して》

園舎前は細い路地の中でタクシーの往来や自転車の往来があり予期せぬ事故に繋がったり、縁石やガードレールで遊びますと思わぬケガに繋がったりする事がございます。お迎え後は速やかな降園にご協力の程お願い申し上げます。また、お帰りの際はくれぐれもお子様から目を離さず、安全にお帰り下さいませ。



熱中症予防には、こまめな水分補給や休息などが大切ですが、普段の規則正しい生活やバランスの取れた食事によって体調を整えることもとても重要です。園では、熱中症対策として環境省の暑さ指数（WBGT）を参考にしながら、実際に暑さ指数計で活動場所のWBGTを測定し、日々の活動を決定しています。WBGT値によっては戸外活動や水遊びを中止することもありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



最近話題の暑熱順化って何だろう？

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れることです。暑さに慣れたからだは、発汗機能や皮膚表面の血管拡張機能が活発になり、暑い環境下でも体温調節がうまくできるようになります。暑さが本格化する前から暑熱順化を行うことで、熱中症になりにくいからだ作りを目指しましょう。

- ・暑熱順化には数日から2週間程度かかります。
- ・日頃から、入浴や適度な運動で汗をかく習慣をつけましょう。
- ・暑さから遠ざかると数日で暑熱順化の効果は消失すると言われています。継続的に取り組みましょう。



暑さ指数 (WBGT、℃)	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

出所：公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

6月の健康教育

6月4日は虫歯予防の日でしたので、今月は看護師からむし歯についてのお話をしました。みんなの好きなかきとさんの絵本、「むしばミュータンスのぼうけん」を読み、歯のクイズをしました。絵本では、歯磨きをしない甘いもの大好きな子どもの歯をむしばんでいく様子が不気味に描かれていて、みんな食い入るように見ていました。

また6月26日には、台東区の保健所から歯科衛生士の方にお越しいただき、4、5歳児さんを対象に歯みがき指導をしていただきました。虫歯はどうしてできてしまうのか？虫歯を予防するにはどうしたらいいのか？正しい歯みがきの方法などを教えていただきました。エプロンシアターや歯の模型などを用いての指導だったので興味津々、質問にも夢中で答えて積極的な子ども達でした。

5月下旬に歯科健診がありましたが、歯科医の先生から虫歯のお子さんがとても少ないですね。というお言葉をいただきました。まだまだ親御さんの仕上げ磨きが必要ではありますが、お子さまとのスキンシップも楽しみながら歯みがきを続けて頂ければと思います。

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

食育だより

先月の食育の様子

6月4日の虫歯予防デーでは、カミカミランチを実施しました。食事前に、幼児クラスには歯を大切に
するためにはどのようなことに気をつけたら良いか、クイズを交えながら話をしました。その日の食事では
30回噛むことを目標にして、よく噛んで食べる姿がありました。幼児クラスにはテーマ野菜【じゃがいも】
の話もしています。新じゃが芋やメークインなどいろいろな種類のじゃが芋を見比べました。つき
組さんは味噌づくり、ほし組さんは旬の食材であるそら豆の鞘取りを行いました。調理室の前にその時の
様子が掲示してありますので、ぜひご覧ください。

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

7月献立について

7月の目標は「夏野菜を食べよう」です。夏野菜には、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれています。また、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体温を下げる効果も期待されます。夏野菜を多くとりいれて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

季節のおすすめレシピ

【かき氷風ゼリー】

＜材料＞

- ・カルピス 10ml
- ・水 40ml
- ・グラニュー糖 2.5g
- ・ゼラチン 1g
- ・りんごジュース 35ml
- ・ぶどうジュース 15ml
- ・グラニュー糖 2.5g
- ・寒天 0.4g
- ・白桃缶 5g コロコロ状 or 型抜き

＜作り方＞

(カルピスゼリー)

- ①ゼラチンは水でふやかしておく
- ②カルピスと水、砂糖を入れ、50～60度に加熱する
- ③②にゼラチンを溶かす
- ④冷蔵庫で一晩冷やし固める

(ミックスゼリー)

- ①りんご、ぶどうジュースを混ぜ、砂糖、寒天を入れて沸騰させる

- ②容器に入れ、冷やし固める

※ミックスゼリーはクラッシュし、カルピスゼリーの上にかき氷に見立てて盛り付ける。
フルーツをトッピングして完成です！



7月の行事

～七夕献立～



七夕は7月7日の夜に願いを書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをする日です。園ではカレーを天の川に見立てて提供します。大好きなカレーを食べ、夏バテや熱中症に負けない体力作りをしていきましょう。



夏野菜を観察してみよう！



野菜の断面の観察や皮をむく経験をすることで食材への関心が高まり喫食量の増加にもつながります。

ヘタや茎を使ってスタンプにするのもおすすめです！

忍岡こども園

令和6年度7月（文月）献立

目標：夏野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を綿密していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食食とおやつのカリoriesです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※1日の幼児食食おやつのカリories基準：546kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
屋 食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と梅えびの酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ハイナナブル	ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ねはねは納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 真だくさん味噌汁 メロン	麦ごはん 牛肉のチャップチエ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	天の川カレー コーンスローサラダ ハイサンクススープ すいか	ご飯 鶏肉と野菜のみそゆめ ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
3 時	じゃこ小松菜の混ぜご飯 麦茶	ささみと若布の素麺 麦茶	蒸しとうもろこし せんべい 牛乳	きらきらみかんゼリー 牛乳	お星さまクッキー ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	17g 495 kcal 9.7 g 炭水化物 85.6 g 脂質 8.2 g たんぱく質 17.9 g I値 - 410 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 65.9 g 脂質 8.2 g	8 410 kcal 8.2 g 炭水化物 65.9 g たんぱく質 19.0 g I値 - 410 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 65.9 g 脂質 8.2 g	10 575 kcal 11.1 g 炭水化物 106.1 g たんぱく質 21.2 g I値 - 523 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 70.9 g 脂質 21.3 g	11 523 kcal 21.3 g 炭水化物 70.9 g たんぱく質 16.2 g I値 - 523 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 70.9 g 脂質 21.3 g	12 712 kcal 16.9 g 炭水化物 121.6 g たんぱく質 21.9 g I値 - 712 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 121.6 g 脂質 21.9 g	13 560 kcal 14.9 g 炭水化物 87.6 g たんぱく質 22.7 g I値 - 560 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 87.6 g 脂質 22.7 g
屋 食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレーのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ スッキーニの味噌汁 オレレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海菜たっぷりじゃが芋サラダ すいか	トマトたっぷりポークハヤシ マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	そばろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3 時	鞋の冷やし茶漬け 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小麦茶	きなことスイートドーナツ ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳
	15 454 kcal 6.3 g 炭水化物 83.3 g たんぱく質 17.2 g I値 - 418 kcal たんぱく質 8.6 g 炭水化物 70.6 g 脂質 18.8 g	16 418 kcal 8.6 g 炭水化物 70.6 g たんぱく質 18.8 g I値 - 439 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 64.6 g 脂質 15.0 g	17 439 kcal 14.5 g 炭水化物 64.6 g たんぱく質 18.8 g I値 - 542 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 87.2 g 脂質 13.5 g	18 542 kcal 15.0 g 炭水化物 87.2 g たんぱく質 17.8 g I値 - 542 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 87.2 g 脂質 13.5 g	19 634 kcal 20.4 g 炭水化物 91.8 g たんぱく質 24.9 g I値 - 634 kcal たんぱく質 20.4 g 炭水化物 91.8 g 脂質 24.9 g	20 538 kcal 13.9 g 炭水化物 85.5 g たんぱく質 22.5 g I値 - 538 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 85.5 g 脂質 22.5 g
屋 食	海の日のイラスト	0歳児健診	ねはねは納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 真だくさん味噌汁 メロン	ハエリア ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷風ゼリー スイカボンチ 麦茶	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パプリカサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 オレレンジ トマトジャムサンド 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜のみそゆめ ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト ゆかりおにぎり 牛乳
3 時	じゃこ小松菜の混ぜご飯 麦茶	じゃこ小松菜の混ぜご飯 麦茶	蒸しとうもろこし せんべい 牛乳	アイス アイス	アイス アイス	アイス アイス
	22 495 kcal 9.7 g 炭水化物 85.6 g たんぱく質 17.9 g I値 - 410 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 65.9 g 脂質 8.2 g	23 410 kcal 8.2 g 炭水化物 70.6 g たんぱく質 18.8 g I値 - 410 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 65.9 g 脂質 8.2 g	24 568 kcal 10.7 g 炭水化物 105.8 g たんぱく質 20.5 g I値 - 568 kcal たんぱく質 10.7 g 炭水化物 105.8 g 脂質 20.5 g	25 521 kcal 13.5 g 炭水化物 88.8 g たんぱく質 17.3 g I値 - 521 kcal たんぱく質 13.5 g 炭水化物 88.8 g 脂質 17.3 g	26 534 kcal 14.5 g 炭水化物 82.5 g たんぱく質 22.9 g I値 - 534 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 82.5 g 脂質 22.9 g	27 541 kcal 14.7 g 炭水化物 84.5 g たんぱく質 21.2 g I値 - 541 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 84.5 g 脂質 21.2 g
屋 食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と梅えびの酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ハイナナブル	ご飯 カレーのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ スッキーニの味噌汁 オレレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海菜たっぷりじゃが芋サラダ すいか	トマトたっぷりポークハヤシ マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	そばろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3 時	じゃこ小松菜の混ぜご飯 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小麦茶	きなことスイートドーナツ ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳
	29 495 kcal 9.7 g 炭水化物 85.6 g たんぱく質 17.9 g I値 - 410 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 65.9 g 脂質 8.2 g	30 418 kcal 8.6 g 炭水化物 70.6 g たんぱく質 18.8 g I値 - 418 kcal たんぱく質 8.6 g 炭水化物 70.6 g 脂質 18.8 g	31 439 kcal 14.5 g 炭水化物 64.6 g たんぱく質 18.6 g I値 - 439 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 64.6 g 脂質 15.0 g	32 542 kcal 15.0 g 炭水化物 87.2 g たんぱく質 17.8 g I値 - 542 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 87.2 g 脂質 13.5 g	33 492 kcal 10.0 g 炭水化物 81.7 g たんぱく質 22.4 g I値 - 492 kcal たんぱく質 10.0 g 炭水化物 81.7 g 脂質 22.4 g	34 538 kcal 13.9 g 炭水化物 85.5 g たんぱく質 22.5 g I値 - 538 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 85.5 g 脂質 22.5 g
屋 食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレーのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ スッキーニの味噌汁 オレレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海菜たっぷりじゃが芋サラダ すいか	トマトたっぷりポークハヤシ マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	そばろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3 時	鞋の冷やし茶漬け 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小麦茶	きなことスイートドーナツ ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳
	29 454 kcal 6.3 g 炭水化物 83.3 g たんぱく質 17.2 g I値 - 454 kcal たんぱく質 6.3 g 炭水化物 83.3 g 脂質 17.2 g	30 434 kcal 6.3 g 炭水化物 82.5 g たんぱく質 17.2 g I値 - 434 kcal たんぱく質 6.3 g 炭水化物 82.5 g 脂質 17.2 g	31 439 kcal 14.5 g 炭水化物 64.6 g たんぱく質 18.6 g I値 - 439 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 64.6 g 脂質 15.0 g	32 542 kcal 15.0 g 炭水化物 87.2 g たんぱく質 17.8 g I値 - 542 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 87.2 g 脂質 13.5 g	33 492 kcal 10.0 g 炭水化物 81.7 g たんぱく質 22.4 g I値 - 492 kcal たんぱく質 10.0 g 炭水化物 81.7 g 脂質 22.4 g	34 538 kcal 13.9 g 炭水化物 85.5 g たんぱく質 22.5 g I値 - 538 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 85.5 g 脂質 22.5 g