7月 えんだより

倉敷市くすのき園　086-429-1391

　蒸し暑い日が続いていますね。雨が降ったり，暑かったり，体調が崩れやすい時期なので，気を付けていきましょうね。
　7月は，たなばたにちなんだなつまつりを計画しています!!ご家族の方も一緒に来ていただいて楽しんでもらえたらうれしいです。

7月の予定

月	火	水	木	金
		1 親子プール	2 小児科診察	3 親子マッサージ 整形診察
【保育活動】 もうすぐ七夕♪				
6	7	8 ＳＴ	9 小児科診察	10 親子プール 午前療育
【保育活動】 11日（土）夏祭りぜひいらしてください☆ 七夕＆夏祭りで盛り上がろう！				
13 振替休園	14 身体測定→	15 親子プール	16 小児科診察	17　誕生会 見え方相談 整形診察
【保育活動】 キラキラ☆暑い夏がやってくる～ふれあい遊び，ボディーペインティング				
20	21 わらべうた	22	23 親子プール 小児科診察	24 整形診察
【保育活動】 “水”って気持ちいいね!!				
27	28	29 親子プール	30 小児科診察	31 わらべうた 整形診察
【保育活動】 水遊びをしよう（水着か水用紙パンツ，タオルの用意，お母さんも膝下が出るように）				

お知らせ
6/29～7/2，6～9，21～24，27～30（最終） 倉敷看護学校から実習生が来ます。

8月の予定

わらべうた　　１０，１８日
親子マッサージ　４日
親子プール　　６，１２，２１，２７日
ST　　７日
見え方相談　　２５日

8月12～14日は給食がありません。お弁当を持参してください。おやつはご用意いたします。

夏バテなんてふっとばせ!!

夏に消費しやすい
たんぱく質
肉や魚，豆，卵，乳製品など

疲れにくくする
ビタミンB1
豚肉，ウナギなど

ビタミンＢ1の吸収を高める
アリシン
たまねぎ，にんにく ネギ，ニラなど

気温差のストレスで失われやすい
ビタミンC
赤ピーマン，レモン キウイなど

七夕といえばそうめん。こんなメニューはどうですか？

そうめんチャンプル

（2人分）
そうめん　3束　　豚肉50g
たまねぎ，小松菜，コーン　お好みで
和風だし　100cc　　しょう油　適量

1　そうめんは茹でた後、水にさらす（食べやすいように1～2cmに刻んでもいいです）
2　豚肉たまねぎを炒め，火が通ったら小松菜，コーンも入れて炒める
3　2にそうめんと和風だし，しょう油を加えて，軽く混ぜながら炒めたら完成！

具材は何でも好きなものを入れてオッケーです。

あたらしいおともだち

さの　しゅういちろうくん　４さい
かわばた　りのさん　２さい
くわはら　たいがくん　２さい

7月生まれのおともだち

１１日　さの　しゅういちろうくん　４さい
２８日　おの　ゆかこさん　４さい

おたんじょうびおめでとう

今月の一枚

　あめがしとしとふっていて、
かたつむりとかえるがでてきました。
いろとりどりのかさもうれしそうです。
6月の園児の作品です。