



## 令和4年度アソカ学園 園だより8月号



### 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12 アソカ諸費用 8月分引落し	13
			お盆休み →			
14	15	16	17	18	19	20
			→			
21	22	23 避難訓練	24	25 お誕生日集会	26	27 年長能勢 土曜保育は お休みです
28	29	30	31			

### 9月の予定

9月12日(月) アソカ諸費用9月分引落し

アソカオリンピックについて

※コロナの状況により変更する場合もあります。

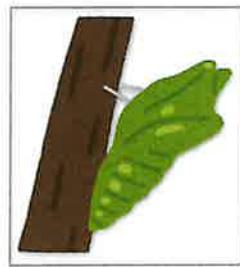
田中小学校にて 10月9日(日) 雨天の場合10月10日(月) 代休10月11日(火)

# 園だより8月号

## 「少年とさなぎ」

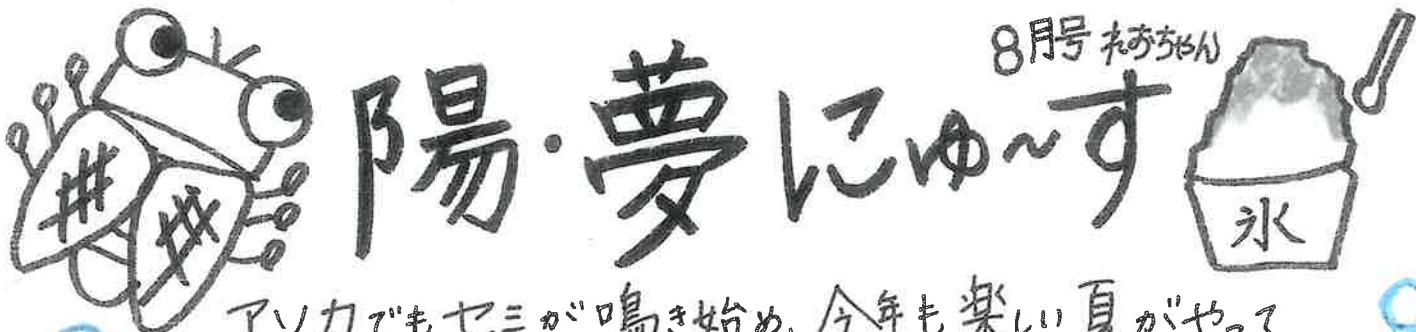
息子のサッカー観戦に京都に行ってきました。大阪もなかなかの暑さですが、京都はさらに暑く感じました。三方が山に囲まれた京都は涼しい風が入ってこないで、気温が特に上がるようです。夏は暑く、冬は寒い京都ですが、訪れる人が多い関西の人気のスポットですね。先日、園庭を掃除していると、大きな青虫がいました。よく見ると青虫の周りにアリが群がっています。青虫は食べられまいと、見たこともないような速さで逃げています。放っておくか、助けるかと迷うことがありました。こんなことがあったことをしばらく忘れていた時に、菜根譚の中に出でてきた話を目にしました。

ある少年が家の近くでさなぎを見つけ、家に持ち帰った。数日が経った。さなぎの背が割れはじめ、蝶が羽化しようと少しづつ身体を外に押し出している。その動きはとても緩慢だ。この姿を見て少年は思った。「何とかしてあげなきゃ」そこで、小刀で殻を大きく開き、蝶が外に出るのを手伝ったのである。少年は「少し時間が経てば、羽も自然に開いて飛べるようになる」と思った。しかし、蝶の羽は弱々しく開いただけで舞い立つ力強さを備えることができなかった。本当なら、さなぎから変わる時の試練を通じて、羽は鍛えられて逞しくなるはずだった。少年の善意は、残念ながら蝶を不幸なものに変えた。



育でも同じような場面が訪れます。私達が手をかすることで、子どもの成長を止めるのではないかと。また逆に、そうしないことで、子どもとの関係が深められないのかと。しかし、いずれにしてもその瞬間に決めなければなりません。（あっていても、間違っていても）だから私たちにできることは、その日の関わりがどうであったか振り返ることです。それが明日への保育を紡いでいくと信じて。暑い日が続きます、体調に気をつけてお過ごしください。

民谷



アソカでもセミが鳴き始め、今年も楽しい夏がやって  
来ました!! お外でモタつぱり遊んでたへくさん汗をかい  
た後はみんな大好き気持ちいいプール・水遊びの時間♪  
『見てー!!』と水に顔をつけたり、潜ったり気持ちよさそうに  
泳いたり水でっぽうでかけ合ったり。。。やっぱり水で遊ぶ  
のが楽しいよねー(○)さすがは年長。遊び方もとってもパワフルです!!  
今月は年長行事で能勢にも行きます!!! 能勢の話をすると  
子どもたちの目がキラキラ々々しています♪ たのしみだね~  
今月 年長さんいっぽいあそんでたのめます!!

## ○-にじほし News 8月号 アカちゃん

あーー毎日、夏。。やめてましたねー(○) 夏のうたといえば、もしりヒトリで  
ハトははどうしてたのしいか~~~ととても大きな声でうたっています

### Big Pool はじまりましたー!!!

とても大きいプール! カわいいからいいお気に入りの水着を着て  
いける! 楽しいであります! 先生vs子どもたちで水かけあいをして、  
まわしてたり、潜ってり(バッジーンと投げとばされてたり...)  
えー! おー! 旗立てる子どもたちです!

アフカの園庭でミニミニと鳴いてるセミ! セミや! つまえて!! と  
セミ取りハンターの子どもたち! セミの夢中はにじ(ましんで)♪ ~~~~!!

ぬれたらも  
大トキタヨウ



# モモキンダより

モモたろうくみ  
モモちゃん

暑い日が続き、本格的に夏がやせてきましたね♪ 待ちに待ったホールが始まり、園庭にはセミの声が響きみんなで上を見上げセミ探しに夢中です。お外で夏ならではの遊びを楽しむ中、お部屋ではふれあい遊びを楽しんでいます！



お友達と手を繋いだり、名前を呼び合ったり、ふれあい遊びを通してより距離が近くなっています♪ 8月は、たくさんのホールに入り、モモキンで「夏祭り大会」をしたいなあと考えています。8月も楽しむぞ～☆

## いちご・みかんだより △△△ まみちゃん

梅雨が明り、いよいよ夏本番です♪

毎日暑い日が続きますが、子どもたち汗をかきながらも元気い、ぱい遊んでいます♪ さて!! 7月のいちご・みかんさんはだるまさんが転んだ・キクイニキック。がまごとに管中で楽しんでいます(笑) → だるまさんが転んだ: かわいいボーダーのピタッとした姿が可愛いです♪ いちご・みかんのが夜遊びを繋ぐ姿も見られました♪

そして子どもたちが楽しめたかったホールが始まりました♪ “自分の水着”が嬉しいようでみんなルンルンで水着替えられています! 大きいホールに入り、足をバシャバシャしたり、水の掛け合いをしてたり『たりし〜!!・きもちい〜!!』の声がたくさん聞こえてきます♪

また、娘の具で水に色をつけて、それを干したり、カップや水鉄砲をしたりいろいろ遊ぶ遊び方で楽しむ姿が見られました。

それ以外の楽しみ方で、も、ともー、と夏を楽しむたいと感じます(?)



# りんごたより

まなちゃん

ついに夏本番となりました。庭ではセミの声が朝から聞こえます!! あ!! セミ!! と近くで鳴き声を聞くと「キャーー」とまなちゃんと一緒に逃げています=)

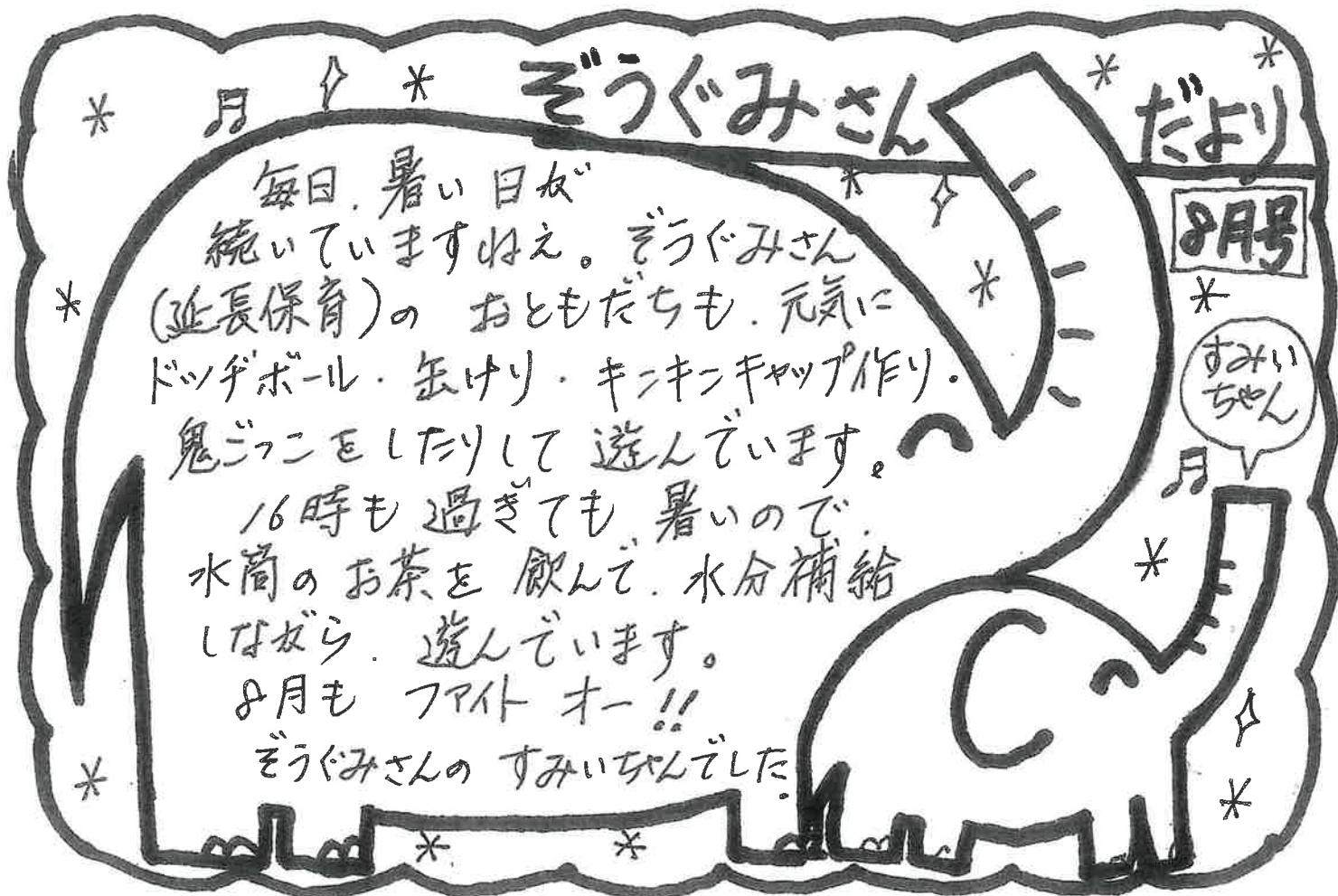
## ともだちっていいな♪

友達同士で手をつなぎ歩いたり「いーれーー」と声をかけたり“ともだち”を意識できているな~と成長を感じています。

例えば、泣いている子が居るとさりげなく頭をヨシヨシする姿。「いたい? だいじょうぶ?」と寄りそう姿。自然に手をつなぎ歩いている姿。

4ヶ月も経つとこんなにも変わったと驚きもあり感動もしました。

これから成長が楽しみです♪ 8月も暑さに負けず強い体をつくるぞ~!!



※(例)アレルギーの表記です。

日ごろ	朝食	昼食	晩餐	朝のおやつ	晩のおやつ
1日 (月)	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ たまねぎの味噌汁 牛乳	米 ハンバーグ⇒豚肉 スパゲティ たまねぎ 牛乳⇒お茶	ツナ缶⇒鯖缶 カットわかめ ホールコーン かつお昆布だし ケチャップ 味噌		さつまいも たべっこ
2日 (火)	ご飯 甘酢和え 水菜の清まし汁 牛乳	米 さわらうけ きゅうり 水菜 牛乳⇒お茶	カットわかめ しじみ 人參 日ねぎ かつお昆布だし		元気 とうらこし ベジたべる
3日 (水)	ご飯 海苔 シューマイ みかん缶 牛乳	米 ゆでたまねぎ⇒唐揚げ ラーメン しゅうまい⇒げん玉	ゆでたまねぎ ラーメン 人參 太もやし きゅうり		りんご じゅごトースト (12ヶ月少) マリーピスクット
4日 (木)	ご飯 豚肉の甘辛炒め キャンディーチーズ 焼肉のコンソメスープ 牛乳	米 豚肉 キャンディーチーズ⇒骨肉 △キッピ豆冷	ホールコーン たまねぎ エリンギ ピーマン		黒豆きな粉あられ じゅごトースト (年中、年長)/ マリーピスクット
5日 (金)	ご飯 海藻サラダ オレンジ 牛乳	米 キャベツ オレンジ 牛乳⇒お茶	蒸し鶏 水菜 人參	オクラ バブリカ風 なす 島葉サラダ トマト ルーカラットアレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	ごめパンバー アンパンマン お米ボール
6日 (土)	ご飯 ミニチキン マカロニサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 ミニチキン マカロニ カットわかめ 牛乳⇒お茶	カニスティック 切餅	マヨネーズ⇒アレルギー用	さつまいも かっぱえびせん
7日 (日)	ご飯 豚の塩麹焼き 五目煮 南瓜の味噌汁	米 白鶴 大豆水煮 南瓜	塩麹タレ ごぼう ひじき	半天 かつお昆布だし 人參 グリンピース かつお昆布だし	セサミラスク アンパンマン やさいせんべい
10日 (水)	休食日				
11日 (木)	休食日		◆山の日◆		
12日 (金)	休食日				
15日 (月)	休食日				
16日 (火)	休食日				
17日 (水)	きつねうどん チキンナゲット ほうれん草のこま和え ザリーフ	うどん チキンナゲット ほうれん草 ザリーフ	味付きいなり 白ねぎ 人參 すりごま	入參 たしかつぶ	ココア ブチクッキー フルーツヨーグルト (1ヶ月少) ボテコ
18日 (木)	ご飯 イカと野菜の中華炒め 水蓮のゴマドレ和え 中華スープ 牛乳	米 ロールイカ 水菜 干椎茸 牛乳⇒お茶	豚肉 人参 太もやし	白菜 ロースハム⇒唐揚 中華だし⇒醤油 だけのこ水煮 ピーマン 醤油和旨ドレッシング⇒アレルギー用	入參 醤油 ごくまるの ビスケット フルーツヨーグルト (年中、年長)/ ボテコ
19日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 2つのとバーバリカの露油マヨ和え 大根のすまし汁	米 鶏もも えのき 大根	にんにく 土生姜 三つ葉	片栗粉 ロースハム⇒唐揚 ほうれん草 マヨネーズ⇒アレルギー用	元気 とうもろこし ハッピーターン
22日 (月)	ご飯 のり巻風味の白身フライ 埼干大根サラダ そうめんの味噌汁	米 のり巻風味の白身フライ 埼干大根 そうめん	白身 きゅうり 三つ葉	ロースハム⇒唐揚 青じそドレッシング	さつまいも アンパンマン キャラメルコーン
23日 (火)	ご飯 肉じゃが ゆかりマヨ和え 豆腐の味噌汁 牛乳	米 牛肉 白豆 豆腐 牛乳⇒お茶	じゃがいも 人参 青ねぎ	たまねぎ ゆかり粉 かつお昆布だし 人參	黒豆きな粉あられ さやえんどう スナック
24日 (水)	ご飯 きのこの和風パスタ ポイルウインナー コーナンサラダ コンソメスープ 牛乳	米 スパゲッティー ワインナー ボイルルーン たまねぎ 牛乳⇒お茶	だまねぎ 水菜 人參	ベーコン⇒唐揚 人參 パブリカ風 コンソメ⇒ブイヨン フレンチドレッシング白⇒アレルギー用	りんご オレンジゼリー (1ヶ月少) アンパンマン ビスケット
25日 (木)	ご飯 小松菜の漬物 キャンディーチーズ 大根の味噌汁	米 小松菜 キャンディーチーズ⇒醤油 大根	豚肉 人参	たまねぎ ツナ缶⇒唐揚 かつお昆布だし 醤油 かづお昆布だし	ミニどうぶつ ビスケット オレンジゼリー (年中、年長)/ アンパンマン ビスケット
26日 (金)	ごはん ローランド ベーコンと野菜のボトフ ツナ缶サラダ トマトスープ 牛乳	米 ローランド⇒アレルギー用 ベーコン⇒唐揚 ツナ缶⇒唐揚 大豆水煮 牛乳⇒お茶	キャベツ キーマカレー トマト缶 たまねぎ	だまねぎ きゅうり たまねぎ 牛乳 青ねぎ	薄焼きサラダ せんべい アンパンマン ソフトせんべい
29日 (月)	ごはん エビフライ コーナンスローサラダ みかん缶 牛乳	米 エビフライ⇒唐揚 キーマ みかん缶 牛乳⇒お茶	人参 ホールコーン	フレンチドレッシング白⇒アレルギー用	さつまいも アンパンマン ふんわりコーネ
30日 (火)	ご飯 牛の和風炒め 春雨せりダラ 小豆の味噌汁	米 牛肉 春雨 小豆	たまねぎ カニスティック 三つ葉	れんこん きゅうり かつお昆布だし 人參 人參 中華ドレッシング	きらきらコーンの 石墨さま おにぎり せんべい
31日 (水)	ご飯 吉野ラーメン ギョウザ ギルリー 牛乳	米 ラーメン ぎょうざ 太もやし ゼリー 牛乳⇒お茶	豚肉 小松菜	にまねぎ チンゲン菜 人參 ホールコーン 白ねぎ 中華たれ⇒唐揚	りんご チューベット

※朝のおやつは1才の提供です。  
※夫婦、行事、その他の理由により、変更することがあります。



## 夏野菜を食べて元気もりもり！！

夏野菜の多くは水分やカリウムを豊富に含んでおり、身体にこもった熱を外に逃がす効果があります。  
特に暑い夏は室内にいても、知らない間に水分不足になっていたり、熱中症になる危険性も高まります。  
夏野菜を食べて身体の中からグーリダーンしましょう。

特にトマトやキュウリなどは生で食べるため、調理過程で栄養素が失われる心配が少なく、栄養価も摂取しやすくなります。  
また、旬の食材が良いといわれる理由は、新鮮で美味しいということもちろんありますが、  
その食材の栄養価が一番高いとされる時期が旬だからです。  
今回は、夏野菜を美味しく、無駄なく食べるための選び方と保存方法をご紹介します。

### トマト

#### 選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、  
すっしりと重いものを選びましょう。  
おひがりのように  
皮が縮れた筋がでているものは  
実が劣化している証です。

#### 保存方法

熟したトマトはビニール袋に入れて野菜室へ。  
緑の部分がまだあるものは、  
常温で保存しましょう。  
冷蔵庫で冷蔵保存もできます。  
ヘタをくり抜いて丸ごと冷蔵保存もできます。  
流水で洗い流すと、簡単に皮が剥けます。

### きゅうり

#### 選び方

太さが一貫で、切り口がみずみずしいもの。  
持ててみて、すりして重みがあり、  
色つやのよいものを選びましょう。  
イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい  
尖っているものが新鮮です。

#### 保存方法

乾燥と低温が苦手なので、  
早めに食べるのが基本ですが、  
保存する場合は、ビニール袋に入れて野菜室へ。

### なす

#### 選び方

皮にハリとツヤがあり、黒や変色のないもの。  
切り口がみずみずしく、  
ヘタやガブガブっかりとしているものを選びましょう。  
とけのあら品種の場合、  
黒いくらいに尖っているのが新鮮な証です。

#### 保存方法

低温や加湿に弱いので、常温で保存し、  
早めに使い切りましょう。  
野菜室に入れる場合は、  
新聞紙などに包んで冷蔵保存ないようにしましょう。  
房ぐスライスして天日干しにすると保存ができます。  
水で戻してから炒めたり、汁物の具に。

### オクラ

#### 選び方

鮮やかな緑で、  
うしろが留しているものが新鮮です。  
ヘタの周りにオクラがついていて、  
切り口がみずみずしいものがよいです。  
大きくなると棒が詰まって実が硬くなってしまいます。

#### 保存方法

ビニール袋に入れて、  
野菜室で2~3日保存できます。  
冷蔵する場合は、便めに袋封して、ラップに包んでください。