



# 令和8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<br>お盆休み                      |
| 9     | 10           | 11<br>山の日 | 12<br>アソカ諸費用<br>8月分引落し | 13 | 14                                        | 15                             |
| 16    | 17<br>2期スタート | 18        | 19                     | 20 | 21<br>年長お泊り会                              | 22<br>土曜保育は<br>お休みです<br>(1~4歳) |
| 23/30 | 24/31        | 25        | 26<br>お誕生日集会           | 27 | 28<br>避難訓練<br><br>☆プール水あそびは<br>8月下旬で終了します | 29                             |

## 9月の予定

9月14日(月)アソカ諸費用9月分引落し

ウェルカムDAY《9月》年長・年中・年少 ※9:50より始まります。

## 10月の予定

10月3日(土)親子であそぼうDAY

# 令和8年度 8月号

厳しい暑さが続く毎日ですね、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏の外遊びの時間は限られていますが、汗をいっぱいかきながら元気いっぱい遊んでいます。汗をかくことで暑さに慣れていく子どもたちです。熱中症対策を万全に期して、安全な保育を進めてまいります。

先日、年長組は遠足で宇治へ出かけました。長年親しまれてきた能勢から行き先を変更し、新たな場所での実施となりましたが、子どもたちは豊かな自然の中で思い切り遊び、元気に参加し、無事に帰ってくることができました。印象に残ったことは、初めてのことに関わらず、子どもたちが活動内容をよくわかっていて、「次はカレーやで 次は川チャプチャプだけやで」と教えてくれたことです。えまちゃんとじゅんちゃんが、楽しみを持たせた活動していたんでしょうね。たーみーよりわかっていたかも知れませんが。当日は年長さん全員集合をして元気に過ごすことができました。このことは私たち保育者にとってかけがえのない嬉しさです。保護者の皆様のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。



**4**年に一度のサッカーワールドカップが、7月20日に幕を閉じました。サッカー好きのたーみーは、この1か月間、情緒も睡眠もかなり不安定でした（笑）。日本代表は残念ながら目標としていた結果には届きませんでしたが、最後まで一生懸命にボールを追いかけて、戦う姿に次回のW杯に期待を持ちます。また、次男と一緒に試合を観戦をしました。これまでテレビと一緒に観る機会はありませんでしたが、日本代表戦だけは時間を問わず、二人で一喜一憂しながら応援しました。早朝の歓声は近隣の方に迷惑をかけたかも知れませんが。。。次男と話す機会が増え、嬉しく思いました。そして、保護者の方ともサッカーの話をたくさんしましたね。サッカーを通して距離が縮まった気がします。毎朝付き合ってくださいありがとうございます。

さて、去年の9月からワーキングホリデーでアソカに勤めてくれていたソヨンちゃんが1期をもって韓国に帰ります。彼女はとても優しく、そしていつも笑顔でアソカの子どもたちとたくさん関わってくれました。日本語も堪能でこの1年間はアソカにとって貴重な時間となりました。韓国でも子どもたちと関わる仕事を目標にしています。応援しています！！ソヨンちゃんまた遊びにきてね。감사합니다

8月は1週間のお盆休みがあります。大きな地震のニュースもあり、ご心配されている方もいらっしゃると思います。ご家庭でも安全に十分ご留意いただきながら、ご家族でゆっくり過ごしたり、帰省やお出かけを楽しまれたりと、それぞれ充実した時間をお過ごしください。休み明けには、子どもたちからたくさんの楽しい思い出を聞けることを、職員一同楽しみにしています。

民谷



| 日      | 献立                                            |                                       | 材料                                |                             | 献立                                   | 別の献立                                      | 別の献立                       |
|--------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| 3日(月)  | ごはん<br>ハンバーグ<br>コーンサラダ<br>玉ねぎの味噌汁<br>牛乳       | 米<br>ハンバーグ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>牛乳       | ケチャップ<br>人参<br>青ネギ                | コーン油<br>かつお昆布だし             | フレンチドレッシング白                          | さつまいも                                     | 雪の宿                        |
| 4日(火)  | ごはん<br>肉じゃが<br>ゆかり和え<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳          | 米<br>牛肩ロース<br>じゃがいも<br>豆腐<br>豆苗<br>牛乳 | 人参<br>玉ねぎ<br>ゆかり粉<br>醤油           | つきこんこめく<br>かつお昆布だし          | グリーンピース油<br>かつお昆布だし                  | いちごちゃんクッキー                                | おっとっと ペアビスケット(1歳児)         |
| 5日(水)  | さつねうどん<br>シュウマイ<br>和風和え<br>ゼリー<br>牛乳          | うどん<br>シュウマイ<br>水菜<br>ゼリー<br>牛乳       | 味噌<br>白葱<br>ローズハム                 | 人参<br>キャベツ                  | だしかつお<br>きゅうり                        | バナナ                                       | ブルーベリーヨーグルト(1.2年少) ハーベスト   |
| 6日(木)  | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>牛乳         | 米<br>鶏もも<br>春雨<br>カットわかめ<br>牛乳        | にんにく<br>焼き海苔<br>白葱                | しょうが<br>人参<br>ウェイパー         | きゅうり                                 | かぼちゃクッキー                                  | ブルーベリーヨーグルト(年中長) ハーベスト     |
| 7日(金)  | 海鮮カレー<br>海藻サラダ<br>みかん缶<br>牛乳                  | 米<br>キャベツ<br>みかん缶<br>牛乳               | 鶏もも<br>水菜<br>玉ねぎ<br>人参            | オクラ<br>パプリカ角                | なす トマト<br>海藻サラダ<br>にんにく<br>青じそドレッシング | カレー粉<br>コンソメ                              | 元気くまサンド<br>マリービスケット        |
| 10日(月) |                                               |                                       |                                   |                             |                                      |                                           |                            |
| 11日(火) |                                               |                                       |                                   |                             |                                      |                                           |                            |
| 12日(水) | 休食日                                           |                                       |                                   |                             |                                      |                                           |                            |
| 13日(木) |                                               |                                       |                                   |                             |                                      |                                           |                            |
| 14日(金) |                                               |                                       |                                   |                             |                                      |                                           |                            |
| 17日(月) | わかめごはん<br>ミニチキン<br>スパゲティサラダ<br>お茶の味噌汁<br>牛乳   | 米<br>ミニチキン<br>スパゲティ<br>切餅<br>牛乳       | わかめご飯の素<br>ツア缶<br>玉ねぎ             | コーン油<br>かつお昆布だし             | マヨネーズ                                | さつまいも                                     | ハッピーターン<br>元氣とうもろこし<br>あられ |
| 18日(火) | ごはん<br>豚肉の甘辛炒め<br>ブロックリーの和え物<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 米<br>豚肩ロース<br>ブロックリー<br>じゃがいも<br>牛乳   | 玉ねぎ<br>人参<br>人参                   | エリンギ<br>すりごま<br>コンソメ        | ビーマン                                 | ウエハース                                     | 豆乳ドーナツ                     |
| 19日(水) | 鍋油ラーメン<br>キョウサ<br>ほうれん草のナムル<br>フロセスチーズ<br>牛乳  | ラーメン<br>餃子<br>ほうれん草<br>フロセスチーズ<br>牛乳  | 豚肩ロース<br>チンゲン菜<br>人参<br>太もやし      | コーン油<br>白葱<br>人参            | ウェイパー<br>鰹節                          | バナナ                                       | ぶどうゼリー(年中長) チューベット         |
| 20日(木) | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>里芋の煮物<br>えのきの味噌汁<br>牛乳        | 米<br>鮭<br>小手油<br>えのき<br>牛乳            | 人参<br>青葱                          | 三連豆<br>かつお昆布だし              |                                      | いちごちゃんクッキー                                | ぶどうゼリー(年中長) チューベット         |
| 21日(金) | 牛肉<br>五目煮豆<br>南瓜の味噌汁<br>バイン缶<br>牛乳            | 米<br>大豆水煮<br>南瓜缶<br>バイン缶<br>牛乳        | 牛肩ロース<br>ごぼう<br>玉ねぎ<br>ひしき<br>玉ねぎ | 人参<br>田天                    | ちくわ<br>青ネギ<br>青ネギ                    | ききコンニャク<br>グリーンピース油<br>かつお昆布だし<br>かつお昆布だし | かぼちゃクッキー<br>ワッポロボト ペアビスケット |
| 24日(月) | ごはん<br>エビフライ<br>マカロニサラダ<br>大根の味噌汁<br>牛乳       | 米<br>エビフライ<br>マカロニ<br>大根<br>牛乳        | ケチャップ<br>カニスティック<br>カットわかめ        | コーン油<br>かつお昆布だし             | マヨネーズ                                | さつまいも                                     | ムーンライト                     |
| 25日(火) | ごはん<br>牛肉のフルコギ風<br>彩りサラダ<br>卵スープ<br>牛乳        | 米<br>牛肩ロース<br>キャベツ<br>卵<br>牛乳         | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>人参<br>玉ねぎ          | 人参<br>コーン油                  | ビーマン<br>フレンチドレッシング白<br>ごま            | ウェイパー                                     | 元気くまサンド<br>雪の宿             |
| 26日(水) | ミートスパゲティ<br>サラダ<br>野菜スープ<br>フロセスチーズ<br>牛乳     | スパゲティ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>フロセスチーズ<br>牛乳 | 豚ミンチ<br>アスパラ<br>玉ねぎ<br>人参<br>しめじ  | トマト缶<br>コーン油                | 人参 ビーマン<br>フレンチドレッシング赤<br>人参         | クチャップ<br>ウスターソース<br>コンソメ                  | バナナ<br>フルーチェ(1.2年少) ハーベスト  |
| 27日(木) | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>甘酢和え<br>水菜の味噌汁<br>牛乳          | 米<br>鮭<br>きゅうり<br>水菜<br>牛乳            | 塩タレ<br>カットわかめ<br>しめじ              | 人参<br>かつお昆布だし               |                                      | ウエハース                                     | フルーチェ(年中長) ハーベスト           |
| 28日(金) | ロールパン<br>ウィンナーと野菜のホット<br>ツナサラダ<br>スープ<br>牛乳   | ロールパン<br>ウィンナー<br>ツア缶<br>玉ねぎ<br>牛乳    | キャベツ<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参         | 人参<br>じゃがいも<br>きゅうり<br>コンソメ | ブロックリー<br>コンソメ<br>焼酎塩梅ドレッシング         | いちごちゃんクッキー                                | おっとっと 元氣とうもろこしあられ          |
| 31日(月) | ごはん<br>香るき<br>ロールスローサラダ<br>小羊の味噌汁<br>牛乳       | 米<br>香るき<br>キャベツ<br>小羊油<br>牛乳         | 人参<br>カットわかめ                      | ローズハム<br>かつお昆布だし            | マヨネーズ                                | さつまいも                                     | おにぎりせんべい                   |

※朝のおやつは1、2才の提供です。

※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

※1才児のみ、コンソメ⇒鰹がら、ドレッシング類⇒アレルギー用マヨネーズに変更になります



暑い夏を乗り切ろう!!!

8月になり、夏本番。  
暑い夏を乗り切るためには、体の内側から冷やすことが大切です。  
旬の食材はその季節に合った身体作りには欠かせないもののひとつです。



夏野菜はカリウムを多く含んでいるものが多く、カリウムの利尿作用によって、体内の熱を外に排出する手助けをしてくれます。また、トマト、きゅうりなどは生で食べる事が多いので、調理過程で栄養素を失うことなく、摂取できます。とうもろこしや、枝豆にはビタミンB1が多く含まれており、ビタミンB1は疲れることを栄養素といわれています。加熱しても壊れにくい栄養素なので、調理して美味しく夏バテ対策ができます。

アソカ学園の給食でも、夏野菜を積極的に取り入れています。  
給食の時間に、お友達や先生と夏野菜を探してみましょう！！



『言葉が自己を変え、そして世界を変える。』・・・②

「人間はそのままで人間だというわけではない。人間というものは、常にきのうまでの自分を乗り越え、今またさらに自分を新しくしていく潜在力を持った存在なのである。はたして、きみたちはそのように自分を超克してきたのだろうか」

＜ニーチェ＞

「心の持ち方を変える」

＜頭がよくなる思考術 白取晴彦＞

一枚の紙を飛ばすことは不可能だ。しかし一枚の紙を何度か折り、紙飛行機の形にするとそれは屋根を越えて高く飛んでいくようになる。こういったことにも私達は素直に驚くべきだろう。物が形を変えただけで、以前には不可能だったことを容易に可能にしていくのだから。よく考えれば、多くの物が形を変えたことで不可能を可能にしている。とすれば、人間はどうなのだろう。

人間は物理的な形を変えることはできないが、心の向きや態度、言葉、行いを変えることが出来る。それが周囲に影響を与えないはずがない。影響が伝播し、やがて世界を変えることになるだろう。もちろん、よく変えることもできるし、悪く変えることもできるわけだ。

「自尊心をすてよ」

心理学や哲学では、理性だの感情だのという言葉がたくさん使われている。明治時代以降のわたしたちもそうだ。{理性的になろう}とか{感情的になってはいけない}と言ったり思ったりしている。そんなふうに安易に理性という言葉を使っているけれど理性とは何のことだろう。感情とはいったい何のことを指しているのか。

実は、誰も知らない。こんなにたくさんの学問とその積み重ねがあるのに、理性も感情も説明することができない。しかしわたしたちの経験から少なくともこう言うことはできないだろうか。理性的であるというのは、冷静に損得勘定ができる状態。感情的であるというのは、自尊心が傷つけられたり揺すぶられて動揺している状態だと。こういうふうに整理するとわかるように、わたしたちが感情的になりひどいこと言ったり、おかしい行動をするのは、いつも自尊心に関わる事柄に対しての場合だ。

だから、やっかいなのは自分の感情ではなく、自尊心というやつだ。そしてこの自尊心の中身は、本当に自分に対しての尊敬ではなく、自分をよく見せたい、自分の能力はもっと高いはずだ、という見栄ばかりだ。だとしたら、つまらない自尊心は棄ててかまわないだろう。そして代わりに持つべきは矜持（きょうじ）であろう。

\*矜持・・・自からの能力、信念、品格などに対して抱く、他者に対してではなく、自らの生き方に対しての内面的な静かな誇り、プライド。

人類の歴史は「言葉」が作ってきました。科学技術が発達したから、今の豊かな世界が作られたのではなく、全て、言葉がなければ科学技術も生まれていません。

明治の「文明開化」も経済構造が変わったからのみで成されたのではなく、欧米の言葉が流入（フリーダム、デモクラシー等）し、それを翻訳して、自由や民主主義なる言葉が生まれ、それが新しい制度を作り出したのです。人は言葉でしか思考することが出来ません。思考するためには、やはり言葉が必要です。言葉は自らの世界を広げます。（麻生）