

6月園だより

認定こども園 清涼保育園

蒸し暑い日も出てきました。寒暖差のある日も少なくありません。子どもたちが快適に過ごせるよう工夫していきたいと思います。

今月の予定

- 10日 歯科検診 生活安全指導
- 14日 身体測定
- 17日 保育参観
- 24日 花火教室(もみじ組)
- 26日 避難訓練

今月のねらい

もみじ組

- 互いに思いや考えを伝え合いながら、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう
- 梅雨ならではの自然の変化や動植物の成長に触れ不思議さや面白さに気付く
- 季節の行事や制作に興味を持ち作って遊んだり飾ったりすることを楽しむ

7月の予定

- 1日 幼児組午睡開始
- 6日 セタ会

桜組

- 好きな遊びを深めながら友達や保育者と関わりを持つ
- 衣類の着脱の仕方を覚え自分でやってみようとする
- 砂や水等の感触を楽しみながら遊ぶ



5月の子どもたち

今まで、室内で行っていた体操教室。初めて運動場で行った時は気持ち良さそうに、伸び伸びと参加できました。

畑には色々な野菜の苗を植え付け、自分たちでお世話することを楽しんでます。

観察用の朝顔も可愛い
双葉になりました



桃組

- 梅雨期ならではの自然の様子や身近な生き物に興味を持って関わる
- 保育者や友達と一緒に色々な遊びを楽しむ
- 絵本や歌、手遊びを通して簡単な言葉の繰り返しを楽しむ

夏風邪に注意しましょう

夏に流行する風邪には、ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病などがあります。特徴は喉が赤くはれる、高熱が出る、目やにが出る、下痢をする、発疹ができるなどです。重症化しないように日常的に睡眠と栄養を十分に取って健康的な生活を送りながら体力を蓄えておきましょう。



★ 6月を代表する和菓子のレシピを紹介します。 ★

『水無月』のレシピ

〈材料〉約4人分

- 葛粉 32g
- 白玉粉 20g
- 上新粉 72g
- 砂糖 28g
- 水 192cc
- 甘納豆 16g

〈作り方〉

- ① 鍋に半量の水を入れ、白玉粉などの溶けにくい物から混ぜていき、最後に砂糖と残りの水を入れて混ぜる。
- ② 鍋を火にかけ、鍋底を絶えずかき混ぜながら加熱する。
- ③ 鍋底の生地が固まり始めたら、火から降ろし、型(流し缶など)に生地を流し込み、甘納豆を散らす。
- ④ 蒸し器に入れて10~15分程蒸す。
- ⑤ 冷めたら三角に切り分けてできあがり。
※生地が温かいと包丁にくっついて切り分けづらいので、早めに冷ましておく。

今月の献立 pick

鰯のおろし煮

旬の鰯は旨味も栄養もたっぷり！

大根おろしにするとおいしい夏大根と合わせた『鰯のおろし煮』は、暑さや湿気で食欲があまりない時もあるとあっさりとお食べられます。

しっかり食べて、ジメジメ、ムシムシした季節を元気に過ごしましょう！



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



メロン

今頃から最も多く出荷され、おいしい『メロン』。たっぷりの果汁で涼しさとおいしさを楽しめます。

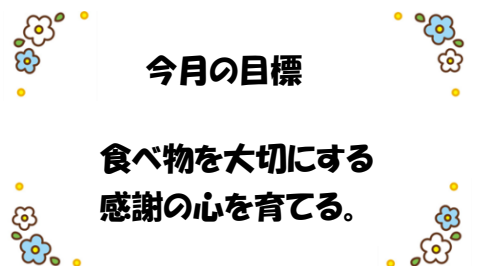
時期により「ホームラン」「タカミ」「アンデス」など出回る品種が変わり、おやつ『メロン』もその時おいしいものを提供しています。

水無月

6月を代表する和菓子『水無月』は、氷に見立てた涼し気な見た目で初夏にピッタリのおやつです。上には邪気払いを意味する小豆が乗っています。子どもたちの健康を願っておやつに出しています。

なめこめかぶのじゃこ和え

ネバネバが特徴のなめこ・めかぶと、絹ごし豆腐を合わせた喉越しのいい一品です。たんぱく質やミネラルなどの栄養も豊富なので、暑くて食欲のわかない日は麺類ばかりになりがち・・・という時に麺類と組み合わせるのもおすすめです。



今月の目標

食べ物を大切にする
感謝の心を育てる。

2024 年度

6 月給食献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力になる | 緑：調子を整える |
|---------------|-----|---|------------------------|--|---|--|
| 1 15 29 | 土 | 五目御飯 具沢山味噌汁 | きな粉サンド 牛乳 | 鶏挽肉・油揚げ 生揚げ・豆味噌 きな粉・調整豆乳 普通牛乳 | 精白米 じゃが芋 食パン 三温糖 | 人参・牛蒡 ぶなしめじ キャベツ・えのきたけ 長葱 |
| 3 ・ 17 | 月 | ごはん 豚肉のもやし炒め なめことめかぶのじゃこ和え | ごはんピザ 牛乳 | 豚肉・絹ごし豆腐 しらす干し・普通牛乳 マグロ水煮缶詰 プレーンヨーグルト | 精白米 三温糖 ごま油 | 緑豆もやし・人参・ニラ ぶなしめじ・なめこ めかぶわかめ・ゆかり・青ピーマン コーン缶詰粒 |
| 4 ・ 18 | 火 | ごはん 鱈のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ | 焼きそば 牛乳 | 鱈 豚挽肉 普通牛乳 | 精白米 じゃが芋 片栗粉・中華麺 調合油 | 大根・人参 さやいんげん キャベツ 青ピーマン |
| 5 ・ 19 | 水 | 食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト | お煎餅 メロン 牛乳 | 豚挽肉 ヨーグルト 普通牛乳 | 食パン じゃが芋 調合油 お煎餅 | 玉葱・人参 ぶなしめじ アスパラガス メロン |
| 6 ・ 20 | 木 | ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え | フルーツヨーグルト 牛乳 | 豚肉・木綿豆腐 かつお節 普通牛乳 ヨーグルト | 精白米 三温糖 | 玉葱・ぶなしめじ 人参・キャベツ・緑豆もやし 梅干し調味漬け 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 |
| 7 ・ 21 | 金 | ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | マグロ水煮缶詰 油揚げ・大豆・豚肉 豆味噌・鶏卵 普通牛乳 | 精白米 薄力粉 黒砂糖 調合油 | 乾ひじき 人参・ぶなしめじ キャベツ 玉葱・長葱 |
| 8 ・ 22 | 土 | ころきつねうどん 小魚スナック バナナ | ジャムサンド 牛乳 | 油揚げ 煮干し 普通牛乳 | うどん 三温糖 食パン | 人参 緑豆もやし 胡瓜・バナナ 苺ジャム |
| 10 ・ 24 | 月 | ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ | 五平餅 牛乳 | 鶏肉 納豆 豆味噌 普通牛乳 | 精白米 マヨネーズ 三温糖 いりごま | 大根・人参 ぶなしめじ コーン缶詰粒・キャベツ アスパラガス |
| 11 ・ 27 | 火・木 | ロールパン ミネストローネ ヨーグルト | クッキー パイン缶 牛乳 | ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳 | ロールパン マカロニ じゃが芋 クッキー | 玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・青ピーマン ホールトマト・パイン缶 トマトケチャップ |
| 12 | 水 | ごはん 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮 | スナックパン 牛乳 | 干し鰯 凍り豆腐 普通牛乳 | 精白米 三温糖 スナックパン | 人参 さやいんげん 乾椎茸 |
| 13 ・ 26 | 木・水 | ごはん 厚揚げとじゃが芋の 肉味噌かけ キャベツの塩昆布和え | マカロニきな粉 牛乳 | 生揚げ 鶏挽肉 豆味噌・きな粉 普通牛乳 | 精白米・三温糖 じゃが芋 マカロニ 片栗粉 | 人参・玉葱 乾椎茸・キャベツ 緑豆もやし 塩昆布 |
| 14 ・ 25 | 金・火 | ハヤシライス コールスローサラダ | 水無月 (桃組：小豆寒天) 牛乳 | 豚肉 普通牛乳 | 精白米・じゃが芋 ハヤシルウ・調合油 マヨネーズ・上新粉 三温糖・白玉粉・甘納豆 | 玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ 胡瓜・粉寒天 コーン缶詰粒 |
| 28 | 金 | ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ | カステラケーキ 牛乳 | 豚挽肉・木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳 | 精白米・片栗粉 マカロニ マヨネーズ ロールケーキ | 玉葱・人参 トマトケチャップ・胡瓜 キャベツ ブルーベリージャム |

★ 園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★ アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

