



園だより

東神の倉清涼保育園



月

1	土	
2	日	
3	月	安全生活指導週間
4	火	体育教室(檸檬・幼児)
5	水	英語教室
6	木	
7	金	絵画教室
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	体育教室(幼児)
12	水	英語教室
13	木	
14	金	絵画教室
15	土	保育参観(幼児クラス)
16	日	
17	月	
18	火	体育教室(檸檬・幼児)
19	水	英語教室
20	木	
21	金	絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	体育教室(幼児)
26	水	英語教室
27	木	誕生会・歯科検診(午前)
28	金	絵画教室
29	土	
30	日	

梅雨入りももうすぐ、園庭や草花にも雨粒が溜まり、靴箱には子ども達の色とりどりの長靴が並ぶようになりました。

雨が続く季節はどうしても部屋にこもりがちになりますが、「今日は大雨だね」と雨の降り方に気付いたり、クラスの仲間入りをしたかたつむりを友達と観察したりと、子どもたち同士での雨の日の過ごし方は様々です。自分のやりたいと思うことに取り組める時間はたっぷり。

想像を膨らませながら、楽しい時間が過ごせるといいですね。

お知らせ

- ・15日(土)の保育参観は幼児クラスのみになります。詳しくはきっぷノート内のお知らせでご確認ください。
- ・27日(木)歯科検診が午前中にあります。歯磨きをして登園してください。

今月の歌



来月の予定

- 1日(月) 水遊び開始
- 5日(金) 七夕会
- 6日(土) 蜜柑組試食会
- 27日(木) 夏祭り

(13時までの保育にご協力お願いいたします)

- 29日(月) 誕生会

今月の献立は、旬の梅や鰯、メロンなどの食材や涼しげなフルーツ寒天、水羊羹などが出ています。6月のじめじめとした季節には、さっぱりとした食材や料理がすすみます。今回は、子どもたちから毎回人気で、たんぱく質やミネラルが豊富な“なめことめかぶのじゃこ和え”のレシピを紹介します。

『なめことめかぶのじゃこ和え』のレシピ

<材料> こども2人・大人2人分

・なめこ	72g
・豆腐	120g
・刻みめかぶ（生食用）	42g
※味付きの物で構いません	
・しらす干し	30g
・ゆかり	3g

<作り方>

- ① なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ② 豆腐はレンジで2～3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
- ③ しらす干し・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和えたらできあがり。

※しらすの塩気や臭みが気になるときは、さっと湯通ししてください。

今月の献立 pick up★

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。

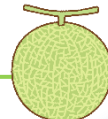
しっかり食べて、ジメジメ、ムシムシした季節を元気に過ごしましょう！



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。



なめこと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

ジメジメの季節に負けないよう、頑張って残さず食べてみよう。



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:調子をととのえる
1 ・ 15 ・ 29	土	五目御飯 具沢山味噌汁	黄粉サンド 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・生揚げ 豆みそ・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ キャベツ・えのきたけ・長ねぎ
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	お米リング 牛乳	ぶたもも・絹ごし豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油	りょくとうもやし・にんじん・にら ぶなしめじ・なめこ・めかぶ 梅びしお・コーン缶
4 ・ 18	火	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	4日:黒糖蒸しパン 18日:フークレエ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳・鶏卵	精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油 フークレエ	干しひじき・にんじん ぶなしめじ・キャベツ 長ネギ
5 ・ 21	水 ・ 金	食パン じゃが芋のカレーソテー カルシウムヨーグルト	せんべい メロン 牛乳	豚ひき肉・カルシウムヨー ルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ アスパラガス・メロン
6	木	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	焼きそば 牛乳	あじ・鶏ひき肉・豚もも 普通牛乳	精白米・じゃがいも・片栗粉 中華麺・調合油	だいこん・にんじん さやいんげん・キャベツ 青ピーマン
7 ・ 19	金 ・ 水	ドライ豆カレー 切り干し大根の納豆和え	7日:マカロニかりんとう 19日:クラッカー 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶 納豆・普通牛乳	精白米・クラッカー・マカロニ 調合油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン アスパラガス 切干大根
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	にんじん・りょくとうもやし きゅうり・バナナ・いちごジャム
10 ・ 26	月 ・ 水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	10日:五平餅 26日:スナックパン 牛乳	鶏むね・納豆・豆みそ 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・三温糖 いりごま・スナックパン	だいこん・にんじん ぶなしめじ・コーン缶・キャベツ アスパラガス
11 ・ 25	火	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	11日:フルーツ寒天 25日:クラッカーサンド 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・かつお 節 普通牛乳	精白米・三温糖 グラニュー糖・クラッカー	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん きゃべつ・アルファルファもやし 梅干し・角寒天・みかん缶 黄桃缶・パインアップル缶 いちごジャム
12 ・ 24	水 ・ 月	ごはん 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮	クラッカー 牛乳	干しカレイ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・クラッカー	にんじん・さやいんげん・乾シイタケ
13 ・ 20	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・豚もも・豆みそ 小豆・普通牛乳	精白米・三温糖	もやし・キャベツ・にんじん にら・塩昆布
14 ・ 28	金	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	ビスケット パイン缶 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・マカロニ じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・青ピーマン ホールトマト・トマトケチャップ パイン缶詰
27	木	ハヤシライス ぶどうゼリー	誕生会ケーキ 牛乳	豚かた ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・ロールケーキ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ぶどうゼリー





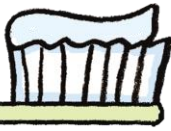
6月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

ジメジメした梅雨の季節は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊んで憂うつな気分を発散しましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増えます。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

身体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症のリスクも高まります。梅雨時は湿度が高く、体温調節のための汗をうまくかけないことがあります。排尿からも余分な体温は抜けていきます。ふだんよりいっそうこまめな水分補給を心がけたいですね。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

お弁当を作る際には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

