



雨の日が多い季節になりました。子ども達は、外でおもいっきり遊びたくてウズウズしています。気候の変化はありますが、室内でも気持ちを発散しながら楽しめる遊びを取り入れて、体調管理に気をつけながら今月も元気よく過ごしていきたいと思います。

1	土	
2	日	
3	月	絵画教室
4	火	安全生活指導 航空写真
5	水	英語教室
6	木	
7	金	体育教室
8	土	
9	日	
10	月	絵画教室 内科検診 13:30~
11	火	安城吹奏楽団 (父母の会主催)
12	水	英語教室
13	木	避難訓練
14	金	体育教室(薔薇組も)
15	土	

16	日	
17	月	絵画教室
18	火	
19	水	公開英語教室 (幼児クラス)
20	木	
21	金	体育教室
22	土	桜組保育参観 試食会 
23	日	
24	月	絵画教室
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	歯科検診 9:30~
28	金	体育教室(薔薇組も)
29	土	
30	日	



### 【今月のねらい】

#### 李組

- 園生活のリズムに慣れ、安心感を持って遊んだり眠ったりする。
- 室内でハイハイやつかまり立ちなど、のびのびと身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

#### 桃組

- 保育士と一緒に食事や着脱等の身の回りのことを自分でしようとする気持ちを育む。
- 自分の気に入った遊びを見つけてじっくり遊ぶ。



#### 薔薇組

- 自分でやりたいという気持ちを受け止めてもらい、安心して過ごす。
- 友達と関わりながら遊ぶ楽しさを味わう。

#### 桜組

- 身の回りの物を自分で畳んだり、綺麗に片付けようとする。
- 休息をとりながら、仲の良い友達とのごっこ遊びを楽しむ。

#### 向日葵組

- 生活や遊びにはルールがあることを知り、守ろうとする。
- 様々な遊具の使い方や雨の日の室内での遊び方を知り、安全に遊ぶ。

#### 紫陽花組

- 梅雨期の体調に留意し、健康に過ごす。
- 自分たちで考えたものを作って形にする楽しさを味わう。

#### お知らせ

- 6/4(火)に航空写真の撮影を行います。10時集合、10時15分撮影予定です。よろしくお願い致します。
- 6/27(月)は歯科検診がありますので、9時までに登園をお願い致します。

#### 【園のおねがい】

- 登降園システムのipadの使用は間違え防止の為保護者(大人)のみをお願い致します。
- 登園時間は9時半までです。遅刻される場合は園までご連絡をお願い致します。
- 行事以外では園内での写真撮影や動画撮影はご遠慮ください。また、敷地内・駐車場内での歩きスマホは危険ですのでおやめください。

#### 今月の歌

- ♪ながぐつマーチ
- ♪かたつむり
- 元気に歌おうね!



6 月は食育月間です。食育と聞くと、「クッキング」や「食品のはたらきがわかる」などと難しく考えがちですが、実は「朝ごはんをしっかりと食べる」ことや「ゆったりと楽しく食事をすること」も立派な食育です。

乳幼児期の食育では、「食事を心地よいと感じること」「好きな食べ物がたくさんあること」「誰かと一緒に食べる楽しさを感じること」「食べ物や調理過程に興味を持つこと」などが大切です。子どもが自分から主体的に食に関わり、楽しくおいしく食べる経験をたくさん積み重ねる事が、学童期以降の食育に繋がります。

今月は、朝ごはんやおやつにおすすめの、「ごはんピザ」のレシピを紹介します。お子様と一緒にトッピングを選びながら作るのも楽しいですね。

## 家庭でできる食育

- ☆「お腹がすいた」という感覚を持つ
- ☆一日に一食は家族全員揃って食べる
- ☆ゆったりと楽しく食事をする
- ☆料理・食材ができあがる過程を見る
- ☆栽培・収穫を経験する
- ☆お味見をする
- ☆朝ごはんをしっかりと食べる
- ☆一緒に料理をする、お手伝いをする
- ☆一緒に買い物に行く
- ☆旬の食材を使う など



## 『ごはんピザ』のレシピ

<材料> こども 4 人分

ごはん 人数分  
ピーマン 1/4 個  
ツナ 16g  
コーン 18g  
ピザ用チーズ 30g

<作り方>

- ① ピーマンは粗めのみじん切りにしておく。
  - ② ごはんを耐熱皿にのぼし、上にピーマン、ツナ、コーン、チーズを散らす。
  - ③ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり！
- ※上にのせる具は、ベーコン、しらす、ウインナーなど、お好みでアレンジしてみてください！



## 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っさりとおべられます。しっかりと食べて、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。

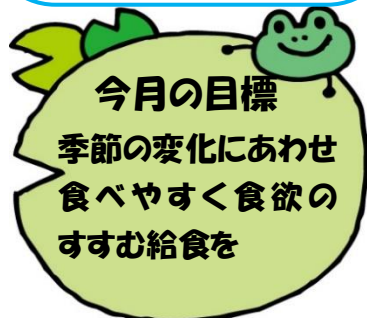


### 水無月

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す。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。

### 今月の目標

季節の変化にあわせ  
食べやすく食欲の  
すすむ給食を





# 2024年度 6月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	土	ころきつねうどん 小魚スナック バナナ	干しうどん 油揚げ 人参 もやし 胡瓜 醤油 みりん 三温糖 だし汁 食塩 ごまいり味付けいりこ バナナ	1	土	ジャムサンド (22日:クラッカーサンド)	食パン いちごジャム クラッカー いちごジャム
15				22		牛乳	普通牛乳
3	月	ごはん 鯛の蒲焼き	精白米 鯛(未満児:鱈) 片栗粉 調合油 醤油 みりん 三温糖 いりごま	3	月	スナックパン	スナックパン
20	木	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 鞘隠元 干しいたけ かつおだし 醤油 みりん 三温糖	20	木	牛乳	普通牛乳
4	火	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ピーマン にんにく トマト缶詰 ケチャップ ヨーグルト	4	火	ビスケット パイン缶 牛乳	ビスケット パイン缶 普通牛乳
18				18			
5	水	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	精白米 かつおだし まぐろ水煮缶詰 ひじき 人参 しめじ 油揚げ 大豆 醤油 みりん 豚もも肉 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ かつおだし 赤味噌	5	水	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 鶏卵 油 普通牛乳 普通牛乳
19				19			
6	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物	精白米 鶏肉 大根 人参 しめじ かつおだし 醤油 みりん	6	木	五平餅	精白米 もち米 味噌 みりん 三温糖 いりごま
17	月	アスパラの納豆サラダ	ひきわり納豆 醤油 コーン キャベツ アスパラ マヨネーズ	17	月	牛乳	普通牛乳
7	金	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	精白米 豚もも肉 木綿豆腐 玉ねぎ しめじ 醤油 三温糖 料理酒 かつおだし キャベツ もやし 梅干し かつお節	7	金	フルーツ寒天 牛乳	てんぐさ グラニュー糖 みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰 普通牛乳
21				21			
8	土	五目御飯 具沢山味噌汁	精白米 かつおだし 醤油 みりん 鶏挽肉 油揚げ 人参 牛蒡 しめじ 厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのき ねぎ かつおだし 赤味噌	8	土	黄粉サンド 牛乳	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 普通牛乳
29				29			
10	月	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	精白米 鰯 大根 醤油 料理酒 生姜 じゃが芋 人参 鞘隠元 鶏挽肉 かつお出汁 醤油 片栗粉	10	月	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん キャベツ 豚もも肉 人参 ピーマン ウスターソース 調合油 普通牛乳
11	火	食パン スラッピージョー	食パン 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン ケチャップ ウスターソース	11	火	せんべい メロン	せんべい メロン
27	木	ヨーグルト	ヨーグルト	27	木	牛乳	普通牛乳
12	水	ハヤシライス コールスローサラダ	精白米 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシルウ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ りんご酢 食塩 三温糖	12	水	マカロニかりんとう 牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖 普通牛乳
26				26			
13	木	ごはん 豚肉のもやし炒め	精白米 豚もも肉 りょくとうもやし 人参 なら しめじ にんにく しょうが 醤油 料理酒 三温糖 ごま油	13	木	ごはんピザ	精白米 ピーマン まぐろ水煮缶詰 コーン プロセスチーズ
24	月	なめこめかぶのじゃこ和え	なめこ 絹ごし豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	24	月	牛乳	普通牛乳
14	金	ごはん 厚揚げとじゃが芋の肉味噌掛け キャベツの塩昆布和え	精白米 厚揚げ じゃが芋 人参 鶏挽肉 赤味噌 三温糖 みりん かつおだし 玉ねぎ 干しいたけ 片栗粉 キャベツ りょくとうもやし 塩昆布	14	金	水無月 (未満児:小豆寒天)	くず粉 白玉粉 上新粉 三温糖 甘納豆
22	土			28	金	牛乳	普通牛乳
28	金			28	金		
25	火	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	精白米 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 食塩 片栗粉 ケチャップ ウスターソース マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	25	火	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム ブルーベリージャム 普通牛乳





# 保健だより 6月



依佐美清涼保育園

気候のいい季節となり、園庭やテラスで遊ぶことが多くなりました。外遊びは怪我をしやすいため気を付けていきます。また、気温の高い日も増えてくるので熱中症にも気を付けていきます。



## 歯を大切にしましょう

ご飯を食べる時に欠かせないのが歯です。硬い食べ物も噛み砕けるこの歯は、どのくらい硬いのか知っていますか？物の硬さを量る単位として、硬さを10段階で表した「モース硬度\*」というものがあります。人間の歯をモース硬度で表すと「7」で、これは水晶とほぼ同じ硬さです。硬いものとして連想しやすい「鉄」のモース硬度が「4」ですので、いかに歯が硬くて傷が付きにくいのがわかりますね。

正確にいうと、人間の歯の表面を覆っている「エナメル質」が硬く、人間の身体の中で一番硬い組織といわれています。つまり、骨よりも硬いのです。

この「エナメル質」の内側には、「象牙質」があります。そして象牙質の内側には

「歯髄」と呼ばれる神経や血管の多く通ったやわらかい組織があり、

硬いエナメル質が神経や血管のある歯の内部を保護する構造になっています。

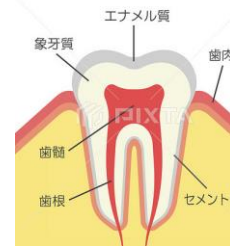
この一見頑丈そうな歯のエナメル質ですが、実はとても弱いものがあります。

それは、歯に穴を開けてしまう「虫歯」です。歯垢の中にある虫歯菌

（ミュータンス菌）は、私たちが食べたり飲んだりしてお口に入った糖分を利用して「酸」をつくり、エナメル質を溶かします。（脱灰〔だっかい〕といいます）この脱灰が続くと、どんどん歯が溶けて穴が広がってしまい、虫歯は歯の内部にある象牙質、そして神経がある歯髄まで破壊してしまうので、場合によっては、歯を抜かなければいけなくなります。

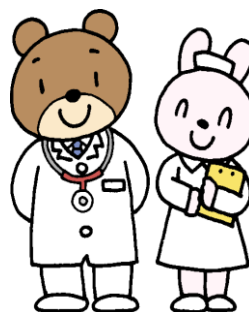
鉄が水や酸素にさらされると錆びてもろくなるのと同じように、人間の歯（エナメル質）も、しっかり手入れをしないと虫歯によって簡単に穴が開いてしまいます。

日ごろからしっかりとした手入れをし、健康な歯で快適な食生活を送りましょう。



### 病児保育について

利用登録が電子申請になりました。利用案内のチラシのQRコードから手続きができます。チラシを玄関に貼りだしていますので参考にしてください。



### 爪を切りましょう

手足の爪の先が欠けたりめくれたりする子が多く見られます。爪は短く切っておきましょう。