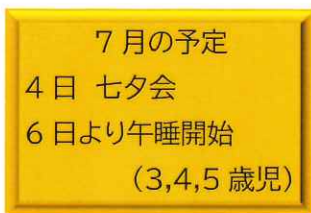


6月園だより

認定こども園 清涼保育園

新緑が濃くなり 園庭の植物も生き生きとしてきました。子どもたちは月齢の差も気にせず
みんなで仲良く遊んでいます



新型コロナウイルスの影響が続く中 気温 湿度共に上がる季節を迎えます

子どもたちの健康管理には十分気を付けていきたいと思ひます。引き続きご協力をお願いします。



自粛をお願いした5月

年齢を超えての遊びや活動が多くなりました

お兄さん お姉さんらしく とても良く

小さい子の面倒を見てくれたもみじ組さん

大きいお友達を真似し 成長を感じさせた桜組さん

一人で出来るようにと 色々挑戦している桃組さん

コロナに負けずにそれぞれの成長が楽しみです



これから日に日に蒸し暑くなり

汗をかきやすくなります

また 水遊びも取り入れていきます

保育園での着替えも多くなります

洗濯物が増えますが よろしく

お願いいたします



お知らせ

園での下着の貸し出しは、衛生面を考慮し、新しい下着を購入して頂くことになりました(¥300)
排泄での失敗の頻度が多いと思われる方は、園でのお預かりの着替えを 多めにご準備ください

6月生まれのお友達

5人のお友達

お誕生日おめでとう





令和2年度 清涼保育園



丈夫な歯をつくるために



6月6日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。子ども達にも歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯を予防して丈夫な歯をつくりましょう。

○虫歯を予防する



虫歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

○歯を強くする食べ物



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、ビタミンA、ビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。

歯を強くする食べ物

- 乳製品(牛乳やヨーグルト)・小魚など・・・カルシウムが豊富
- 魚(鯛・鮭・秋刀魚など)・・・ビタミンD・リンが豊富
- 果物(レモン・いちご・キウイなど)・・・ビタミンCが豊富
- 海藻類(海苔・わかめなど)・・・ビタミンAが豊富



これらを過不足なく摂るため、偏食せず、バランスのよい食事を心掛けましょう。

○よく噛んで食べる

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防だけでなく、消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果もあります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べましょう。大きめに切ったり、少し硬めに茹でたりするのもいいでしょう。



食育月間



毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』です。

食育とは？

「生きる上での基本」「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てる」とされています。保育園では毎日の給食をはじめ、様々な食体験をすることにより望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成を目指しています。

家庭においても楽しみながら、食育を実施してみましょう。毎日の生活にも実施できる食育があふれています。

～食と健康～

望ましい食習慣をみにつけます。

- ・ 朝ごはんを毎日食べる
- ・ 野菜を1品増やす
- ・ よく噛んで食べる



～食と環境～

食べものや環境を大切に思う気持ちを育みます。

- ・ 食品の産地を知り、地産地消を心がける
- ・ 食事からゴミを減らす

～食とこころの豊かさ～

食の大切さや食べることの楽しさを実感します。

- ・ 家庭で食卓を囲む
- ・ 食事マナーを身につける
- ・ 行事食、伝統食、郷土食をしる





6月の献立表

★おやつに牛乳が付きます。

赤：血や肉になる

鶏肉・赤色辛味噌・うぐいす
豆・ツナ缶・調整豆乳・きな
粉・牛乳・豚肉・納豆・ヨー
グルト・鰯・油揚げ・豆腐・
しらす干し・生揚げ・豆味
噌・チーズ・鱈・凍り豆腐・
牛挽肉・大豆水煮・

黄：熱や力となる

精白米・くず粉・三温糖・マ
ヨネーズ・胡麻・片栗粉・ロ
ールパン・食パン・じゃが
芋・ビスケット・しらたき・
マカロニ・中華麺・ごま油・
お煎餅・マーガリン・薄力
粉・調合油・黒砂糖・上新粉・
甘納豆・カステラ

緑：調子を整える

キャベツ・玉葱・人参・しめ
じ・ピーマン・大根・干し椎茸
・コーン缶・アスパラ・ト
マト大豆缶・ケチャップ・メ
ロン・乾ひじき・牛蒡・いん
げん・なめこ・めかぶ若布・
梅びしお・蜜柑缶・桃缶・パ
イン缶・バナナ・もやし・チ
ンゲン菜・筍水煮・ジャム・
ニラ・塩昆布・えのき・葱・
胡瓜

	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (月)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン、トマト)	クッキー メロン類	16 (火)	御飯	豚肉と大根の煮物 (豚肉、大根、人参、干し椎茸) アスパラの納豆サラダ (アスパラ、納豆、コーン、キャベツ)	胡麻だれ五平餅
2 (火)	御飯	豚肉と大根の煮物 (豚肉、大根、人参、干し椎茸) アスパラの納豆サラダ (アスパラ、納豆、コーン、キャベツ)	胡麻だれ五平餅	17 (水)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン、トマト)	クッキー メロン類
3 (水)	御飯	鶏のちゃんちゃん焼き (鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ、ピーマン) えんどう豆のツナ和え (えんどう豆、ツナ、人参、キャベツ)	豆乳葛餅	18 (木)	御飯	鰯の香味焼き アスパラの白和え (アスパラ、人参、油揚げ、しらたき、ひじき、豆腐)	マカロニココア
4 (木)	御飯	鰯の香味焼き アスパラの白和え (アスパラ、人参、油揚げ、しらたき、ひじき、豆腐)	マカロニココア	19 (金)	御飯	鶏牛蒡丼 (鶏肉、牛蒡、人参、しめじ、いんげん) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ、めかぶ、豆腐、しらす干し)	フルーツポンチ
5 (金)	御飯	鶏牛蒡丼 (鶏肉、牛蒡、人参、しめじ、いんげん) なめこめかぶのじゃこ和え (なめこ、めかぶ、豆腐、しらす干し)	フルーツポンチ	20 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック メロン類 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸、筍)	ブルーベリー ジャムサンド
6 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック メロン類 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸、筍)	ブルーベリー ジャムサンド	22 (月)	御飯	豚肉のもやし炒め (豚肉、人参、もやし、ニラ、しめじ) 新じゃがのそぼろあんかけ (じゃが芋、人参、えんどう豆、鶏挽肉)	ツナサンド
8 (月)	御飯	豚肉のもやし炒め (豚肉、人参、もやし、ニラ、しめじ) 新じゃがのそぼろあんかけ (じゃが芋、人参、えんどう豆、鶏挽肉)	ツナサンド	23 (火)	バター ロールパン	じゃが芋のカレーソテー (豚挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、アスパラ)	お煎餅 メロン類
9 (火)	バター ロールパン	じゃが芋のカレーソテー (豚挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、アスパラ)	お煎餅 メロン類	24 (水)	御飯	厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ (厚揚げ、じゃが芋、人参、鶏挽肉、玉葱、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	ごはんピザ
10 (水)	御飯	厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ (厚揚げ、じゃが芋、人参、鶏挽肉、玉葱、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	ごはんピザ	25 (木)	御飯	鱈の照り焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト
11 (木)	御飯	鱈の照り焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト	26 (金)	御飯	豆腐ハンバーグ (合挽肉、豆腐、玉葱) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、アスパラ、ツナ)	カステラケーキ メロン添え
12 (金)	御飯	チリコンカンライス (牛挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆水煮、トマト) ひじきサラダ (ひじき、キャベツ、人参、ツナ、コーン)	黒糖蒸しパン	27 (土)	御飯	五目御飯 (鶏挽肉、油揚げ、人参、牛蒡、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)	黄粉サンド
13 (土)	御飯	五目御飯 (鶏挽肉、油揚げ、人参、牛蒡、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)	黄粉サンド	29 (月)	御飯	肉豆腐 (豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) 若布と胡瓜の酢の物 (若布、胡瓜、しらす干し、みかん)	もみじ組 桜組 水無月 桃組 小豆寒天
15 (月)	御飯	肉豆腐 (豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) 若布と胡瓜の酢の物 (若布、胡瓜、しらす干し、みかん)	もみじ組 桜組 水無月 桃組 小豆寒天	30 (火)	御飯	チリコンカンライス (牛挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆水煮、トマト) ひじきサラダ (ひじき、キャベツ、人参、ツナ、コーン)	黒糖蒸しパン



★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。