



# 6月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週
9	火	
10	水	英語教室
11	木	体育教室
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	薔薇体育教室
16	火	避難訓練 誕生会(4月)
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	クラス写真撮影
23	火	誕生会(5月)
24	水	英語教室
25	木	体育教室
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	
29	月	体育教室 薔薇体育教室
30	火	誕生会

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。雨の日が続いても、室内で子ども達を楽しめる保育をしていきたいと思いま

す。  
また、晴れた日には夏のように暑く、雨の日には、肌寒くなります。気温が変わりやすい時期なので、衣服の調節をしながら体調管理、適度な休息と水分補給で熱中症に気を付けていきたいと思いま



## お願い

☆「さようなら」の挨拶後は、事故防止の為、園庭遊びは禁止させて頂いております。速やかに帰頂けますよう、ご協力の程お願いしま

す。  
☆安全を考慮し、駐車場ではお子様の手を必ずお繋ぎ下さい。

☆6月22日に進級写真(園児のみ)を撮影いたします。幼児クラスは制服(ポロシャツ、半ズボン)を着用し、名札を付けて登園して下さい。なお、写真販売については後日お知らせしま



## お知らせ

☆6月の引き落としは、6月の保育料・諸費・4月分の延長保育代を5日(金)にゆうちょ銀行より引き落としされま

す。  
☆13日(土)に予定をしておりました保育参観(幼児)は延期とさせて頂きま

す。また、決まり次第お知らせしますのでよろしくお願



## 来月の予定

- 1日(水) プール開き
- 7日(火) 七夕会
- 11日(土) 夏祭り(13時降園)
- 14日(火) 誕生会
- 20日(月) 終業式



## 今月の歌

♪かたつむり  
♪かえるの合唱





令和2年度  
認定こども園  
神の倉清涼保育園



## 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作りましょう。

### 虫歯を予防する

虫歯のない歯は、健康な体を作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作り、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(鰯・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。



## 5月のメニューより

### 空豆について

5月の献立には春が旬の食材を多く使用しました。その中でもおすすめは空豆！

空豆の鞘取りは子どもにも簡単にできます。鞘をポキッと折って中の豆を取り出したり、鞘の中の柔らかい部分を触ったり、子どもにとっては遊びの一つにもなります。“ご飯作りのお手伝い”としてお願いするのもおすすめです。



絵本『そらまめくんのベット』や『そらまめくんとおまめのなかま』など絵本を読むと興味を持ってくれるかもしれません。



## 今月の予定

30日

誕生会特別食

16・23日の誕生会の日は、おやつのみ誕生会特別食の予定です。



## 今月のレシピ

### 「若布と胡瓜の酢の物」

若布には骨を強くする  
ビタミンAが  
豊富！



<材料> 大人2人子ども2人分

カット若布	7.5g (大さじ2)
胡瓜	60g (2/3本)
しらす干し	35g (大さじ2)
みかん(缶詰)	35g (約10粒)
酢	大さじ1
リンゴ酢	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/4

<作り方>

1. カット若布は戻して食べやすい大きさに切っておく。
2. 胡瓜は半月切り、みかんは一口大に切っておく。
3. 調味料を合わせておき、全ての材料と混ぜたらできあがり！

## 6月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29 月	ごはん 肉豆腐 若布と胡瓜の酢の物	黄粉パンケーキ(1日) 牛乳 水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0,1歳児)(15 29日)	ぶたもも・木綿豆腐・しらす 干し・きな粉・鶏卵・普通牛 乳	精白米・三温糖・薄力粉・調合 油・くず粉・白玉粉・上新粉・ 甘納豆(あずき)	たまねぎ・ぶなしめじ・乾わかめ ・きゅうり・みかん缶詰
2 ・ 火 16	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	胡麻だれ五平餅(2日) 牛乳 誕生会ケーキ(16日)	ぶたもも・納豆・普通牛乳・ ホイップクリーム	精白米・三温糖・マヨネーズ・ 精白米・すりごま・片栗粉・カ ステラ	だいこん・にんじん・乾しいたけ ・コーン缶詰粒・キャベツ・アス パラガス・メロン
3 ・ 水 17	バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	クッキー メロン 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト・普通 牛乳	ロールパン・じゃがいも・ビス ケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケチ ャブ・メロン
4 ・ 木 18	ごはん 鰯の香味焼き えんどう豆のツナ和え	マカロニココア(4日) 牛乳 薩摩芋スナックパン (18日)	あじ・うぐいす豆・まぐろ水 煮缶詰・きな粉・普通牛乳	精白米・マカロニ・三温糖・ロ ールパン	にんじん・キャベツ
5 ・ 金 19	鶏牛蒡丼 なめことめかぶのじゃこ和え	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐・しらす 干し・普通牛乳	精白米	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・ さやいんげん・なめこ・めかぶわ かめ・梅びしお・みかん缶詰・白 桃缶・パインアップル缶詰・バナ ナ
6 ・ 土 20	あんかけ焼きそば 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・煮干し・普通牛乳	中華めん・片栗粉・食パン	にんじん・りよくとうもやし・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・たけの こ水煮缶詰・メロン・いちごジャ ム
8 ・ 月 22	ごはん 豚肉のもやし炒め 新じゃがのそぼろあんかけ	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆・鶏ひ き肉・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・三温糖・ごま油・じゃ がいも・片栗粉・食パン・マヨ ネーズ	りよくとうもやし・にんじん・に ら・ぶなしめじ・にんじん・キャ ベツ
9 ・ 火 23	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	ごはんピザ(9日) 牛乳 誕生会ゼリー(23日)	生揚げ・鶏ひき肉・豆みそ・ まぐろ水煮缶詰(白)・プロセ ステーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ 片栗粉・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ・キャベツ・りよくとうもやし・ 塩昆布・青ピーマン・コーン缶詰 粒・ぶどうジュース・みかん缶詰
10 ・ 水 24	バターロール じゃが芋のカレーンター ヨーグルト	せんべい メロン 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト・普 通牛乳	ロールパン・じゃがいも・甘辛 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・アスパラガス・メロン
11 ・ 木 25	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	さわら・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ
12 ・ 金 26	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛 乳	精白米・薄力粉・黒砂糖・調合 油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケチ ャブ・乾ひじき・キャベツ・コー ン缶詰粒
13 ・ 土 27	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
30 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	牛ひき肉・木綿豆腐・まぐろ 水煮缶詰・ホイップクリーム ・普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも・ マヨネーズ・カステラ	たまねぎ・トマトケチャブ・にん じん・アスパラガス・パインアップ ル缶詰

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
515 Kcal	19.8 g	13.8 g	226 mg	1.8 mg	162 μg	0.27 mg	0.35 mg	19 mg



## 6月 保健だより

認定こども園 神の倉清凉保育園

落ち着かない日々が続きましたが、季節は梅雨へと進んでいきます。暑くなったり寒くなったりするうえに湿度も変化しますので身体がついていけず、夏バテになりやすい時季です。食事や睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。

### 歯と口の健康

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に口と歯について理解を深めましょう。

乳歯の芽は妊娠7週目からでき始め、妊娠4ヶ月ごろから石灰化が始まります。また、永久歯は妊娠4～5ヶ月ごろからでき始め、生まれるころから石灰化が始まります。それぞれの歯は子どもの顎の中で成長しながら出番を待っているのです。そうして生えてきた乳歯は、食べ物をよく噛んで顎がしっかり発達すると、2歳半～3歳ごろには歯と歯に隙間がある状態になり、乳歯より大きな永久歯が正しく生えるのです。歯並びが悪いと咀嚼力が低下し食物の消化・吸収を妨げますし、歯が磨きにくく虫歯や歯周病になりやすくなります。全身の健康に深くかかわっているため正しい歯並びはお子さんの一生の財産となることをぜひ知っておいてください。

## 生活リズムを整える

規則正しい生活は成長期の子どもたちにはとても大切です。夏本番を迎える前に、生活リズムを見直してみましょう。

### ① 早寝早起きを意識

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ脳や身体の発育を促します。20～21時までには寝られるのが理想です。睡眠の導入には部屋を暗くする事と睡眠前に興奮させないことがポイントです。逆に起床時は光を浴びるとよいそうです。

### ② 朝ごはんを食べよう

子どもの小さな体はこまめに栄養を摂取する必要があります。成長中の子ども達には朝ごはんは必要です。また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、お通じが来やすくなります。

### 歯科検診

7月2日(木) 歯科検診があります。お子様の歯の状態で気になる事がある方は事前に担任までお知らせ下さい。

### \* 5月の欠席状況

発熱・・・1人



### 手指用 アルコール消毒

使う機会の増えている消毒液ですが、消毒効果が十分に発揮されるためには十分な量と十分な時間が必要です。たっぷり手にとって、**30秒程度手指に刷り込みきちんと乾燥させましょう。**少なすぎると、すぐに乾燥してしまい、手指全体の消毒効果を得ることが不十分になってしまいます。