



# 園だより

東神の倉清涼保育園

月

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	4月誕生会
9	火	体育教室(幼児)
10	水	英語教室
11	木	歯科検診(午前)
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	体育教室(檸檬・幼児)
17	水	英語教室
18	木	5月誕生会
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	クラス写真撮影(午前)
23	火	体育教室(幼児)
24	水	英語教室
25	木	6月誕生会
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	体育教室(檸檬・幼児)

梅雨の季節がやってきました。  
新型コロナウイルスの影響で通常の生活が送れない中、子どもたちはもちろん保護者の皆様にとっても心穏やかではない日々だったことと思います。

これから少しずつ今までの日常生活に戻っていきますが、衛生管理には十分気を配り、保育園でも手洗いやうがい・アルコール消毒などを心掛け感染予防に努めていきたいと思っています。保護者の皆様にはこれまで同様に多くのご協力をいただくことになるとは思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

## お知らせ

- ・延期となっております4月誕生会を8日(月)に、5月誕生会を18日(木)に行います。
- ・4月に行う予定をしておりましたクラス写真の撮影を22日(月)に行います。
- ・11日(木)歯科検診を行います。午前中に行いますので歯を磨いて登園してください。
- ・給食試食会及び保育参観(幼児)につきましては、現在のところ中止とさせて頂いております。ご理解をお願いいたします。

## 今月の歌



これまでクラスだよりでお伝えしておりました毎月のお誕生児ですが、HPに載せるにあたり個人情報保護の為、園内にて掲示でお知らせいたします。

## 来月の予定

7日(火)七夕会  
30日(木)誕生会



令和2年度  
東神の倉  
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(鱈・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月のお知らせ

### 新しい苗が仲間入りしました!

園庭に新しい苗が植えられました。

これからが旬のオクラや胡瓜、フルーツとしてはブルーベリーや苺が植えられました。

今はまだ苗の状態ですが、これからたくさん収穫出来るようになります。楽しみです。

これから夏本番です!

園庭で育てた食べ物を食べて、夏を乗り越えましょう。

オクラ



胡瓜



ブルーベリー



苺

### <今月の予定>

8日(月)

4月誕生日会特別メニュー

18日(木)

5月誕生日会特別メニュー

25日(木)

6月誕生日会特別メニュー

## 今月のレシピ

### 「水無月」

〈材料(約4人分)〉

- ・葛餅 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て白玉粉を溶かし、その後葛粉、上新粉を入れ、最後に砂糖と残りの水を入れて混ぜる。
- ②鍋を火にかけ、鍋底を絶えずかけ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、型に生地を流し込み、甘納豆を散らす。
- ④蒸し器に入れて、中火で20分程蒸す。
- ⑤冷めたら三角形に切り分けて出来上がり。

※生地が温かいと包丁にくっついてしまうため注意して下さい!





2020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 ・ 22	月	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・マヨドレ	りょくとうもやし・にんじん・にら ぶなしめじ・キャベツ
2 ・ 16	火	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 牛乳	ぶたもも・納豆 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨドレ・もち米 すりごま・片栗粉	だいこん・にんじん 干しいたけ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
3 ・ 17	水	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 果物 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 トマトケチャップ・果物
4	木	ごはん 鯖の香味焼き アスパラの白和え	マカロニココア 牛乳	さば・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・しらたき・すりごま 三温糖・マカロニ	アスパラガス・にんじん 干しひじき
5 ・ 19	金	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・梅びしお めかぶわかめ・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パイナップル缶詰
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック 蜜柑	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・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・みかん缶詰 いちごジャム
8	月	カレーライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃがいも カレールウ・マカロニ マヨドレ・カステラ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・みかん缶詰
9 ・ 23	火	バターロール じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	せんべい 果物 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・ぶなしめじ・にんじん アスパラガス・果物
10 ・ 24	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	ごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・キャベツ りょくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
11 ・ 30	木 ・ 火	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	合ひき肉・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 トマトケチャップ・干しひじき キャベツ・コーン缶詰粒
12 ・ 26	金	ごはん 鯖の照り焼き 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 干しいたけ
13 ・ 27	土	五目御飯 具沢山味噌汁	クラッカー 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも スナッククラッカー	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ キャベツ・えのきたけ・根深ねぎ
15 ・ 29	月	ごはん 肉豆腐 若布と胡瓜の酢の物	水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0・1歳児) 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 白玉粉・上新粉 甘納豆(あずき)	たまねぎ・ぶなしめじ 干しわかめ・きゅうり みかん缶詰
18	木	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム	精白米・じゃがいも マヨドレ・カステラ	にんじん・アスパラガス もも缶詰
25	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	合ひき肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃがいも・マヨドレ カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・アスパラガス メロン





## 6月 保健だより

東神の倉清涼保育園

新型コロナウイルスの影響で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、夏バテになりやすく時季です。食事や睡眠をしっかりとっ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よ。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。保護者が朝ごはんを食べなくても、成長中の子ども達には朝ごは必要です。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。

### 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必要な量と時間が必要です。1プッシュ分をしっかりと手にとって、**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。

### 歯科検診

6月11日(木)10:30から歯科検診を予定しています。気になることがありましたら、担任までお知らせください。

### \* 5月の病欠欠席状況

発熱・・・1人

溶連菌・・・1

