



6月 園だより

植園清涼保育園

1	月	
2	火	安全生活指導週間
3	水	
4	木	
5	金	6月諸費引き落とし日
6	土	
7	日	
8	月	体操教室(董組、幼児クラス)
9	火	絵画教室
10	水	誕生会(4月生まれ)
11	木	
12	金	英語教室
13	土	
14	日	
15	月	体操教室(幼児クラス)
16	火	絵画教室
17	水	誕生会(5月生まれ)
18	木	リズム遊び
19	金	英語教室
20	土	
21	日	
22	月	体操教室(董組、幼児クラス)
23	火	絵画教室
24	水	誕生会(6月生まれ)
25	木	避難訓練、歯科検診 リズム遊び
26	金	英語教室
27	土	
28	日	
29	月	体操教室(幼児クラス)
30	火	絵画教室

いつの間にか季節が梅雨の時期へと移り変わり始めました。普段であれば子ども達と一緒に園庭で遊びながら花や虫から季節の移り変わりを感じるものですが、今年は少し違った便りとなりました。

そんな中、今月より待ちに待った通常保育開始となりました。今日まで登園自粛等のご協力、本当にありがとうございました。

子ども達に会えなかった月日、寂しさと同時にこれからどんな保育をしていこうかと職員一同、この日を心待ちにしていました。園のモットーでもあります、「楽しい保育園」「安心できる保育園」をもう一度、心がけていきたいと思えます。



◎梅雨の季節になり、駐車場の利用車が増え、駐車場が混雑する事が予想されます。満車の際は一時停車で待つのではなく、一度迂回してから入庫して下さい。また、次の方を配慮して頂き、移動は速やかにお願い致します。引き続き、右折での入庫・出庫は禁止とさせていただきます。ご協力の程よろしくお願い致します。



◎7月からプールが始まります。詳細は後日手紙にてお知らせ致します。



今月の歌



♪ ふしぎなポケット

♪ かたつむり



来月の予定



2日(木) プール開き

4日(土) 七夕祭り

※13時閉園、給食あり

7日(火) 七夕会

15日(水) クラス写真撮影

29日(水) 誕生会

30日(木) 避難訓練

※全ての予定において、状況により変更する場合があります。





令和2年度 植園清涼保育園



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(鯖・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。



「どうして6月に水無月がでるの？」



昔、6月1日(旧歴)に氷を口にすると夏バテしないと言われていたことから、室町時代の宮中では氷の節句の行事として氷室(ひむろ/京都府衣笠山)から氷を取り寄せて暑気払いをしていました。しかし、氷は庶民には手に入れることができない貴重なものだったため、氷に似せて作ったお菓子を食べ、夏の暑さを乗り切ろうとしたのです。そのお菓子が水無月になります。また、水無月が三角形にカットされているのは氷のかけらを表現していて、上に乗っている小豆には悪魔払いの意味合いがあります。このように水無月は、食べることで夏の暑さを乗り切り、そして自身の厄除けにもなるといった縁起の良いお菓子なのです。園でも、今後みんなが夏バテしないよう、元気で過ごせるように、6月のおやつに水無月を提供します！



今月の予定



10日(水) 4月誕生会おやつ

17日(水) 5月誕生会おやつ

24日(水) 6月誕生会特別食



今月のレシピ

『黒糖蒸しパン』

【材料】	約4人分
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒糖	35g
水	25cc
卵	50g(1個)
サラダ油	大さじ1
牛乳	50cc

【作り方】

1. 黒糖は水と一緒に耐熱容器に入れ、レンジで20～30秒加熱し、溶かしておく。
2. 1と卵・牛乳・サラダ油を混ぜ合わせる。
3. ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、2を加えてさっくりと混ぜる。
4. 3をアルミカップ等に流し入れ、蒸し器で15～20分蒸したら出来上がり！



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	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き えんどう豆のツナ和え	豆乳葛餅 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ うぐいす豆・調整豆乳 まぐる水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・くず粉 三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン りよくとうもやし
2 ・ 17	火 ・ 水	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	2日胡麻だれ五平餅 17日誕生会ゼリー 牛乳	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・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・アスパガス ぶどうジュース・角寒天・ぶどう
3 ・ 19	水 ・ 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
4 ・ 15	木 ・ 月	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	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・パインアップル缶詰
5 ・ 16	金 ・ 火	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	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・トマトケチャップ トマトダイス缶詰・メロン
6 ・ 20	土	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	ぶたもも・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・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・メロン いちごジャム
8 ・ 29	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・普通牛乳 まぐる水煮缶詰	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 キャベツ
9 ・ 23	火	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・まぐる水煮缶詰 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 りよくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
10 ・ 22	水 ・ 月	チリコンカンライス ひじきサラダ	10日誕生会ケーキ 22日黒糖蒸しパン 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐる水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油 カステラ	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・ひじき コーン缶詰粒・みかん缶詰
11 ・ 25	木	ごはん 鰯の香味焼き アスパラの白和え	マカロニココア 牛乳	あじ・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 ひじき
12 ・ 26	金	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 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・ぶなしめじ にんじん・アスパラガス メロン
13 ・ 27	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 根深ねぎ
18 ・ 30	木 ・ 火	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 乾わかめ・きゅうり みかん缶詰
24	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	合挽肉・木綿豆腐 まぐる水煮缶詰 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・トマトケチャップ にんじん・アスパラガス メロン



保健だより 6月

植園清涼保育園

緊急事態宣言中の登園自粛要請にご協力いただき、ありがとうございました。まだわからないことが多い新型コロナウイルスですが、流行の第2波がくるとも言われています。自粛生活が続き、大人も子どもも何かとストレスをためてしまいがちですが、しばらくは「3密」を避け、外から帰ったらしっかり手を洗うなどの感染予防を続けていきましょう。

「マスク熱中症」をご存じですか？

夏本番を前に、新型コロナウイルスの感染対策としてマスクを着用することで熱中症を起こしやすいという報告が出ています。人間は通常、体温より低い冷たい空気を吸い込み、鼻の中や肺の中で温められた息を出します。体から熱を奪いながら温かい空気が出ることで、体が冷やされる仕組みになっています。ところがマスクを着けていると、温かい空気を吸い込み、吐いた息もマスクで逃げ場を失うため体が熱を持ちやすくなってしまいます。また、マスクによって呼吸がしづらく、肋間筋や横隔膜を必要以上に動かすので運動しているのと同じ状態になり、体温が上がってしまいます。その上、マスクの中の湿度は高いため、喉の渇きを感じにくくなってしまいます。特に、子どもは遊びに夢中になると水分摂取を忘れがちです。感染予防は大切ですが、マスクを着用しているときには熱中症を起こしやすいということを忘れず、こまめに水分摂取を促すようにして熱中症予防に努めましょう。



歯のお話



毎年6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯にならないために、小さいうちから正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。

- ・食後は必ず歯を磨きましょう。
- ・1か所を20回程度磨きましょう。
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんとあて軽い力で小刻みに歯ブラシを動かしましょう。
- ・仕上げは必ず大人がして、楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。

しっかり噛んでいますか？

近年、子ども達の噛む力(咀嚼力)が弱くなっています。よく噛むことが、体にどのように働くのでしょうか？

- ・唾液の分泌が促され、口の中が自然に清掃されます。
- ・あごが自然に疲れ、過食を防ぎます。
- ・胃の負担が軽くなり、よく消化されます。
- ・あごやその周辺の筋肉を発達させ、頭部・顔面・あごの骨を成長させます。
- ・唾液がよく出て消化酵素の分泌がよくなります。
- ・頭の働きをよくします。



歯科検診のお知らせ

6月25日(木)10時～(11日より変更になりました)
歯科医師による歯科検診を行います。当日は必ず歯磨きをしてから登園してください。

