

# 6月 園だより



1	火	安全生活週間
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	保育参観(幼児組のみ)/桜組試食会(延期)
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	園外保育(年長のみ)(延期)
17	木	歯科検診
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	体操教室(幼児クラス)
22	火	絵画教室
23	水	
24	木	消火訓練/避難訓練
25	金	英語教室
26	土	
27	日	
28	月	体操教室(董組、幼児クラス)
29	火	絵画教室
30	水	誕生会

## 植園清凉保育園

例年に比べて早い梅雨入りとなりました。子ども達は室内でどうやって遊んで過ごそうかと年長組では会議まで開催されていました。

園でもいろいろ工夫をして、子ども達が身体を元気に動かせるようにしていきたいと思えます。また、引き続き新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いする中ではありますが子ども達の成長を見守っていききたいと思います。



## 梅雨の時期に関するお願い

### ◎ 駐車場が混みやすくなります!

雨の日は車での送迎が多くなり、駐車場が混みあいやすくなります。満車の際は、一時停車で待つのは絶対におやめください。一度迂回をしてください。

### ◎ 傘にも記名をお願いします!

傘の取り違いがあります。見える箇所に名前を書いてください。また、濡れたカッパはハンガーにかけないようにお願いします。ビニール袋に入れて保管させていただきます。



## お知らせ

- ・12日(土)保育参観につきましては配布しました手紙にてご確認ください。なお、同日の桜組試食会は延期とさせていただきます。
- ・歯科検診が10日(木)から17日(木)に変更となりました。
- ・24日(木)消火訓練・避難訓練は名東消防署の方の



## 今月の歌

♪かたつむり♪あめふり♪



## 来月の予定

3日(土) 七夕祭り(13時まで保育にご協力ください)

6日(火) プール開き

7日(水) 七夕会

28日(水) 誕生会

行事に関しては状況により変更となる場合があります。





# 令和3年度 植園清涼保育園



## 食育ってなに？

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食、肥満・痩身傾向など子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する役割を果たすのが『食育』です。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しく、成長期の子供たちに対する食育が重要です。

農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を『食育月間』と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。

## 食育を通して身に付けたいこと

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食材を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解



## 家庭でできる食育・保育園での食育

食育と言うとクッキングや栽培活動などが思い浮かびますが、毎日の食事にも取り入れることができます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を通して“食べ物を大事にする感謝の心”が身に付きます。お皿を正しい位置に並べたり、使った食器を片づけたりすることで“食事マナーなどの社会性”が身に付きます。正月料理などの行事食を通して“食文化の理解”が身に付きます。

保育園ではこれに加え、季節の食材に触れてみたり、クッキングとして行事食や郷土料理を作ってみたり、『食』に興味を持ってもらえるような取り組みを行っています。

## 今月の予定

30日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

豆腐ハンバーグ

マカロニサラダ

おやつ:誕生会ケーキ



## 今月のレシピ

## 『水無月』

### 【材料】

葛粉	45g
白玉粉	30g
上新粉	100g
砂糖	40g
水	290cc
甘納豆	25g

### 【作り方】

1. ボウルに粉類と砂糖を入れ、分量の水を少しずつ加えて、よく混ぜ合わせる。
2. 流し缶などに生地を流し入れ、甘納豆を散らしたら、蒸し器で15~20分蒸す。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、包丁で三角形に切ったらできあがり！

★0~2歳児に提供する水無月は、寒天で作ったものになります。

## 「どうして6月に水無月ができるの？」



昔、6月1日(旧暦)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て、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。23日(水)に提供予定です！



2021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 ・ 14	火 ・ 月	ごはん 肉豆腐 アスパラのおかか和え	胡麻だれ五平餅  牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米・すりごま 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ りょくとうもやし・にんじん アスパラガス
2 ・ 15	水 ・ 火	ごはん 鰯の香味焼き 新じゃがの五目煮	薩摩芋スナックパン  牛乳	あじ・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・じゃがいも ロールパン	にんじん・干しいたけ たまねぎ・さやいんげん
3 ・ 17	木	高野豆腐のそぼろ丼  キャベツのツナ和え	マカロニココア  牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐 まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ	にんじん・さやえんどう キャベツ・干しいたけ りょくとうもやし・コーン缶詰
4 18 29	金 金 火	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう 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 かりんとう(黒)	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
5 ・ 19	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい  牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 ソフトせんべい	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・バナナ
7 ・ 21	月	ごはん 鰯の利休焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン  牛乳	さわら・赤色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
8 ・ 22	火	チリコンカンライス  ひじきサラダ	8日フルーツポンチ 22日クラッカー 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・クラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒 トマトケチャップ・ひじき・キャベツ パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・もも缶詰
9 ・ 28	水 ・ 月	ごはん 豚肉のもやし炒め アスパラの納豆サラダ	豆乳葛餅  牛乳	ぶたもも・納豆 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 マヨネーズ・くず粉	りょくとうもやし・にんじん にら・ぶなしめじ・コーン缶詰 キャベツ・アスパラガス
10 ・ 24	木	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 ・ 25	金	ロールパン 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
12 ・ 26	土	五目御飯  具沢山味噌汁	おこめリング  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 甘辛せんべい	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
16	水	ごはん 豚肉と大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物	ツナサンド  牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・マヨネーズ	だいこん・にんじん 干しいたけ・乾わかめ きゅうり・みかん缶詰 キャベツ
23	水	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き なめことめかぶのじゃこ和え	水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0,1歳児) 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ 木綿豆腐・しらす干し 普通牛乳	精白米・くず粉・白玉粉 上新粉・三温糖 甘納豆(あずき)	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン なめこ・めかぶわかめ 梅びしお・粉寒天
30	水	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	誕生会ケーキ  牛乳	合挽肉・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 マカロニ・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 キャベツ・もも缶詰



# 保健だより 6月

植園清涼保育園

## お知らせ

6月17日（木）、10時より歯科検診を行います。朝食後、歯磨きをして登園するようにしてください。



今年は例年より早く梅雨入りしました。これからしばらく蒸し暑い日が続きます。蒸し暑い上に昨年からのマスク着用で喉の渇きを感じにくくなっています。熱中症にならないようこまめな水分摂取を心がけると同時に、引き続き新型コロナウイルス感染症の予防対策もしっかり行っていきたいと思います。

## 6月4日～10日は虫歯予防週間です



乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫！と思いませんか？乳歯の虫歯は永久歯の歯並びやあごの発達に悪い影響が出てしまいます。また、人の生活習慣は乳幼児期に形成されるため、小さいころから歯と口を守る習慣を身に着けることが大切です。

★食事はできるだけ決められた時間にとり、それ以外の時間にダラダラ食べない

★早寝早起き、たっぷり体を動かして遊ぶなど、生活リズムを整える

★乳歯がそろったら、しっかり噛んで食べさせる

★飲み物はできるだけ水かお茶にする

★必ず大人が仕上げ磨きを行う（小学校の中学年くらいまで行うのが理想）



## 夏に流行する感染症

### 手足口病

- ・口の中や手足に水疱性の発疹ができる
- ・水ぶくれは3～7日程度で自然にかさぶたになっていく
- ・大人にも感染する
- ・症状が改善した後、2～4週間は便の中にウイルスが排出されるので注意する

### ヘルパンギーナ

- ・ウイルスによる感染症で、接触感染と飛沫感染を起こす
- ・39～40℃の高熱が出る
- ・喉に水疱ができて痛みがあり、食事が摂取できない

### プール熱

- ・アデノウイルスによる感染症
- ・38～39℃の発熱
- ・喉の痛み
- ・目の充血、目やになど
- ・頭痛や食欲不振、だるさ、首のリンパ節の腫れと痛みがでることもある
- ・新生児が感染すると重症化することがある