

園だより 6月

鳴子清涼保育園

1	火	安全生活指導週
2	水	英語教室
3	木	午前-体操教室(幼) 午後-音楽教室(幼)
4	金	午後-絵画教室
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	英語教室
10	木	午前-体操教室(董組・幼) 午後-音楽教室(幼)
11	金	午前-音楽教室(乳) 午後-絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	英語教室
17	木	午前-体操教室(幼) 午後-音楽教室(幼)
18	金	午後-絵画教室
19	土	保育参観(幼児組)
20	日	
21	月	
22	火	誕生会
23	水	英語教室
24	木	歯科検診 午前-体操教室(董組・幼) 午後-音楽教室(幼)
25	金	午前-音楽教室(乳) 午後-絵画教室
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	避難訓練 おじゃま虫キャラバン
30	水	英語教室



紫陽花が、綺麗に色づき始める季節となりました。
 天気のいい日には園庭からも、遊具で遊んだり、友達と追いかけてっこをしたりしている、子ども達の楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、園でも引き続き換気をこまめに行い、手洗い・消毒・マスクの着用をして、対応していきたいと思ひます。

ご家庭でも毎朝の検温や健康観察のご協力をお願い致します。

今月も、行事等の今後の予定に関しましては、後日改めてお知らせ致します。ご理解とご協力をお願い致します。



お願い

- ・24日(木)に歯科検診を予定しております。気になる事、伝えておきたい事等ありましたら、事前に担任までお知らせ下さい。
- ・暑い季節となりました。水筒は毎日必ずお持ちください。

中身については水出しのものではなく、出来ましたら一度沸騰させたお茶にして頂きますよう、ご協力お願い致します。また、スポーツ飲料・ジュース等は禁止とさせていただきます。



虫探しの季節

梅雨前後の初夏は多くの生き物が顔を出し始める面白い時期です。園でも虫探しは大人気。今日はどんな虫との出会いがあるかな?

<この時期に活動始める虫達>

- ・てんとう虫・ツチイナゴ・蝶・カナブン・カミキリ虫・かたつむり・コクワガタ等々…

親子で探してみるのも楽しいかもしれませんね。

6月29日(火)、保育園におじゃま虫キャラバンがやってきます。皆が大好きないろんな種類の虫達が沢山いて、きっと、皆の目がキラキラ輝きます。どうぞ楽しみにして下さいね。



今月の歌

- ・かたつむり
- ・かえるのうた



令和3年度 鳴子清涼保育園



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

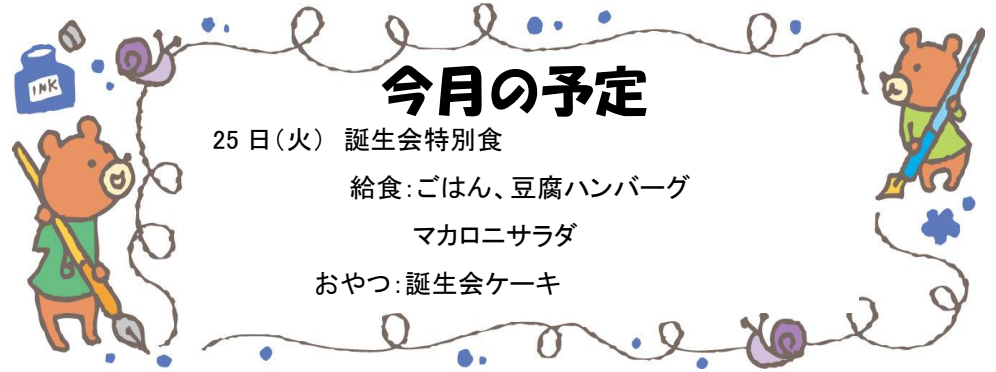
- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食材を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解



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

25日(火) 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】 約4人分

【作り方】

葛粉	30g	1. 鍋に半量の水を入れ、白玉粉などの溶けにくい物から混ぜていき、最後に砂糖と残りの水を入れて混ぜる。
白玉粉	20g	2. 鍋を火にかけ、鍋底を絶えずかき混ぜながら加熱する。
上新粉	70g	3. 鍋底の生地が固まり始めたら、火から降ろし、型(流し缶など)に生地を流し込み、甘納豆を散らす。
砂糖	30g	4. 蒸し器に入れて、10~15分程蒸す。
水	190cc	5. 冷めたら三角に切り分けて出来上がり!
甘納豆	15g	

※生地が温かいと包丁にくっついて切り分けづらいので、早めに冷ましておく切りやすいとです。



「どうして6月に水無月を食べるの？」

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、当時の庶民は貴重な氷を手に入れることができなかったため、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!



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	火	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き なめこ・めかぶのじゃこ和え	クラッカー 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米	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
2 ・ 16	水	ごはん 鱈の香味焼き アスパラのおかか和え	マカロニココア 牛乳	あじ・削り節 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ	アスパラガス・にんじん りょくとうもやし
3 ・ 17	木	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	鶏むね・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	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・果物
4 ・ 18	金	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	豆乳葛餅 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 豆みそ・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・片栗粉・くず粉	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
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	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 ・ 25	月 ・ 金	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	合挽肉・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・ひじき キャベツ・コーン缶詰粒
8 ・ 21	火 ・ 月	ごはん 鱈の利休焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 21日:せんべい 牛乳	さわら・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
9 ・ 23	水	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
10 ・ 24	木	ロールパン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	かりんとう 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
11 ・ 28	金 ・ 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 まぐろ水煮缶詰	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	りょくとうもやし・にんじん にら・ぶなしめじ キャベツ
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・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも 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
14 ・ 30	月 ・ 水	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのツナ和え	フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖	乾しいたけ・にんじん・ さやえんどう・コーン缶詰 キャベツ・りょくとうもやし みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
15 ・ 29	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
22	火	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・メロン





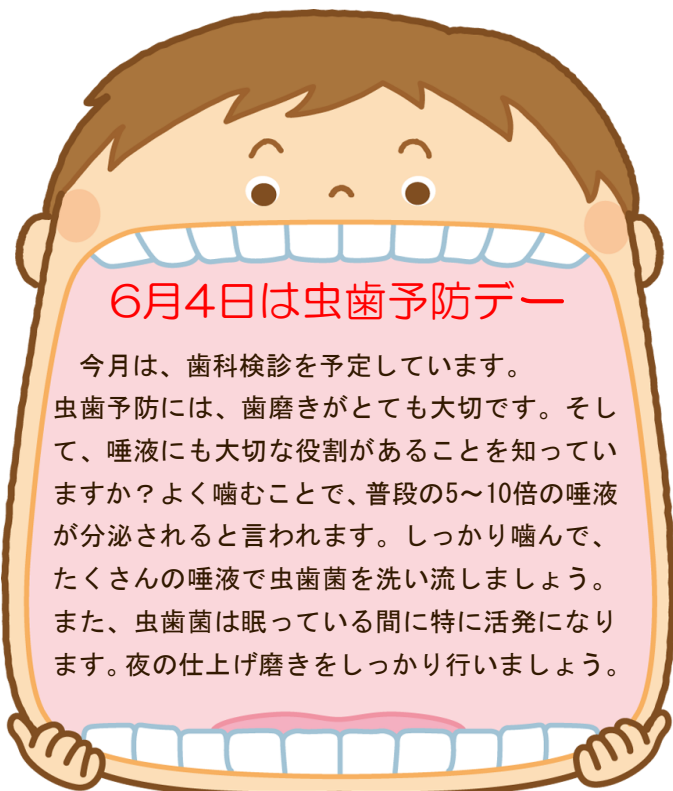
保健だより

6月

鳴子清涼保育園



水たまりや雨音を楽しみながら登園する子どもたち。梅雨の季節も楽しんでしまう子供たちに、てるてる坊主も思わず微笑んでしまいそうです。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりして体調を崩しがちになります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。蒸し暑い日もありますので、衣服の調節にはいつも以上に気を付けましょう。



6月4日は虫歯予防デー

今月は、歯科検診を予定しています。虫歯予防には、歯磨きがとても大切です。そして、唾液にも大切な役割があることを知っていますか？よく噛むことで、普段の5~10倍の唾液が分泌されると言われます。しっかり噛んで、たくさんの唾液で虫歯菌を洗い流しましょう。また、虫歯菌は眠っている間に特に活発になります。夜の仕上げ磨きをしっかり行いましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。水筒のお茶は沸かしたものを入れましょう。

■事故


雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。


■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

子どもがかかりやすい夏の風邪

■ヘルパンギーナ …口内炎ができる 

■プール熱 …プールを介して感染することが多い 

■手足口病 …手、足、口に水泡ができる 

* ウイルス感染によって発症します。感染力も強いので、高熱がでて嘔吐など見られるときは受診をして医師の診断を受けましょう。