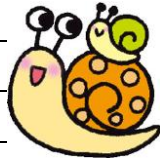




園だより 6月

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	安全生活指導
8	火	
9	水	
10	木	内科検診
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	避難訓練
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	薔薇組体育教室
22	火	
23	水	英語教室
24	木	体育教室
25	金	絵画教室
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	誕生会
30	水	



休園中は大変ご心配、ご迷惑をおかけしました。今後も感染症対策に配慮しながら過ごしていきたいと思ひます。

梅雨入りが発表され、雨が多い季節となりました。雨の日が続いても、室内でも子ども達が伸び伸びと過ごせるようにしていきたいと思ひます。

また、天候によって温度差が激しい為、衣服の調節や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ひます。



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。速やかにお帰り頂けますよう、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。



お知らせ

☆6月の保育料・諸費・4月分の延長保育代は、7日(月)にゆうちょ銀行より引き落としとなります。

☆感染症対策の観点や緊急事態宣言の延長を踏まえ、12日(土)に予定をしておりました保育参観(幼児)と、26日(土)に予定をしておりました薔薇組試食会は中止とさせていただきます。



来月の予定

- 5日(月) プール開き
- 7日(水) 七夕会
- 13日(火) 誕生会
避難訓練
- 17日(土) 夏祭り
- 20日(火) 終業式



今月の歌

- ♪あめふりくまのこ
- ♪ことりのうた





令和3年度
認定こども園
神の倉清涼保育園



6月は食育月間です

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。



6月の献立より アスパラについて

アスパラは年中スーパーで見かけることができますが、国産のものは春～夏が旬で、今が美味しい時期です！

アスパラから発見された成分アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、ビタミンやカロテンが豊富で緑黄色野菜に分類されます。

茹でておかか和えやサラダに使用したり、炒め料理の具材に使用したりと、6月の献立にたくさん取り入れています。



今月の予定

29日

誕生会特別メニュー



今月のメニュー「アスパラの納豆サラダ」



【材料】子ども2人・大人2人分

挽きわり納豆	80g
アスパラガス	45g
キャベツ	150g
コーン缶	15g
醤油	小さじ1
マヨネーズ	大きじ2

【作り方】

1. アスパラは、皮の硬い下の部分の皮をむき、2cm長さに切ってよく茹でておく。
2. キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気を絞っておく。
3. すべての材料を混ぜ、調味料で和えたら、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 ・ 14	火 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・マカロニ・三温糖	アスパラガス・りよくとうもやし ・にんじん
2 16 30	水 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	若鶏むね・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 ・トマトダイス缶詰・トマトケチ ャブ・メロン
3 ・ 17	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(白)・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・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
4	金 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	豆乳葛餅 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・木綿 豆腐・しらす干し・調整豆乳 ・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・なめこ ・めかぶわかめ・梅びしお
5 ・ 19	土 あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	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・バナナ・いちごジャ ム
7 ・ 21	月 ごはん 鱈の利休焼き 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・いりごま・三温糖・ロ ールパン	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ
8 ・ 25	火 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 ・ 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・ 精白米・すりごま・片栗粉	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
10 ・ 24	木 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(白)・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・コーン缶詰粒・キャベツ・ りよくとうもやし・みかん缶詰・ 白桃缶・パインアップル缶詰・パ ナナ
11 ・ 22	金 ロールパン じゃが芋のカレーソーテー 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・にんじん・ぶなしめじ ・アスパラガス・メロン
12 ・ 26	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・長ねぎ
15 ・ 28	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
18	金 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
29	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	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・マカロニ・マ ヨネーズ・カステラ	たまねぎ・トマトケチャブ・キャ ベツ・アスパラガス・にんじん・ メロン

☆ 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
509 Kcal	19.5 g	13.4 g	228 mg	1.7 mg	160 μg	0.27 mg	0.34 mg	20 mg



6月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

△ とげ △

とげが刺さった時は消毒した毛抜きなどで抜くのがよいでしょう。周囲の肉をつまむととげが浮き出して抜きやすくなります。抜けにくい時は5円玉硬貨など小さな穴のあいた物を押し当てても効果があります。

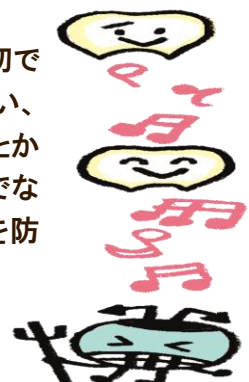
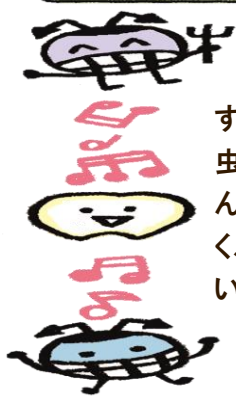


抜いた後は傷口を洗い、中の汚れを流してから消毒をし、ばんそうこうを貼ります。軟膏などを塗ると逆に化膿することもあるので、消毒のみにしましょう。

虫 歯 予 防 デ ー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



仕上げみがきのポイント

- 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。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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てください。

■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てください。

