



園だより

東神の倉清涼保育園



月

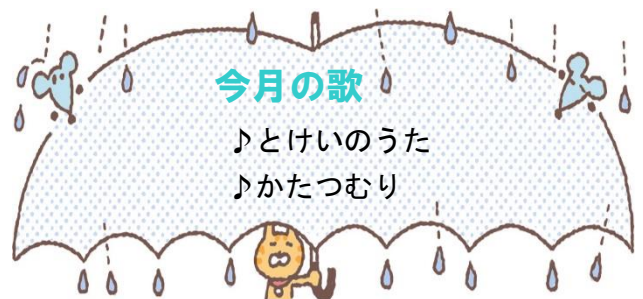
1	火	歯磨き指導(林檎組)	体育教室(幼児)
2	水		英語教室
3	木		
4	金		絵画教室
5	土		
6	日		
7	月	遠足ごっこ(公園散歩)	
8	火		体育教室(檸檬・幼児)
9	水		英語教室
10	木	歯科検診(午前)	
11	金		絵画教室
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		体育教室(幼児)
16	水		英語教室
17	木		
18	金		絵画教室
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		体育教室(檸檬・幼児)
23	水		英語教室
24	木		
25	金		絵画教室
26	土		
27	日		
28	月	誕生会	
29	火		体育教室(幼児)
30	水		絵画教室

梅雨の季節。子どもたちにとっての雨は「外に出られなくて残念」ではあるものの、長靴を履いたり傘をさしたりとウキウキした気分にもなるようです。「今日は傘を持ってきたんだ!」と報告してくれる顔は空模様とは逆にとても晴れやかです。

さて、お手紙などで何度もお伝えしている通り、現在も新型コロナウイルスの感染が拡大しております。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ってと思いますが、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

お知らせ

- ・1日(火)林檎組のみ歯科衛生士さんによる歯磨き指導があります。
 - ・10日(木)歯科検診が午前中にあります。丁寧に歯磨きをして登園してください。
 - ・19日(土)の保育参観は感染防止対策をとった上で、現在のところ行う予定です。
- ※緊急事態宣言が再び延長されるなどの対応があった場合は、中止とさせていただきます。



来月の予定

- 7日(水)七夕会
- 29日(木)誕生会
- 31日(土)夏祭り



令和3年度
東神の倉
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・痩身傾向など子ども達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、成長期の子どもの健康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。

5月の食育活動 ～スナッフ豌豆の筋取り～

朝早く来た幼児クラスの子ども達に給食で使用するスナッフ豌豆の筋取りを手伝っていただきました。「家でやったことある！」と言っている子が多く、みんな上手に筋取りしていました。見事に給食も完食でした。



～えんどう豆の鞘取り～

朝早く来た林檎組の子ども達に給食で使用するえんどう豆の鞘取りを手伝っていただきました。皆とても上手で、あっという間に終わってしまいました。

<今月の予定>

6日(月)
遠足お楽しみ給食

28日(月)
誕生日会特別メニュー



今月のレシピ 「アスパラの納豆サラダ」

〈作り方〉

- 〈材料〉 子ども4人分
- ・挽きわり納豆 60g
 - ・醤油 3g
 - ・スイートコーン缶詰 10g
 - ・キャベツ 140g
 - ・アスパラガス 45g
 - ・マヨネーズ 20g

- ① アスパラガスは下1/3の皮をむき、2cm長さに切る。キャベツは色紙切りする。
- ② アスパラガスとキャベツを色よく茹で、水気を絞っておく。
- ③ ボウルに挽きわり納豆と醤油、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ ③にアスパラガスとキャベツ、スイートコーンを加えて和えたら完成！





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 ・ 17	火 ・ 木	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	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・メロン
2 ・ 16	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 りよくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
3	木	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(2歳児以上) 豆乳寒天(0・1歳児) 牛乳	若鶏むね・淡色辛みそ 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
4 ・ 18	金	ごはん 鯖の利休焼き 高野豆腐の含め煮	4日:セサミトースト 18日:さつまいもスナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 食パン・ソフトマーガリン すりごま・ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
5 ・ 19	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
7	月	遠足お楽しみ給食	遠足おやつ 牛乳	ぶたもも・焼き竹輪 普通牛乳	精白米・片栗粉・中華めん スナッククラッカー	キャベツ・青ピーマン にんじん・オクラ
8 ・ 22	火	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	干しいたけ・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・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
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
10 ・ 24	木	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
11 ・ 25	金	ごはん 鰯の香味焼き 11日:厚揚げのおかか煮 25日:アスパラのおかか和え	11日:スナックパン 25日:マカロニココア 牛乳	あじ・削り節・生揚げ きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ ロールパン	アスパラガス・にんじん さやいんげん・りよくとうもやし
12 ・ 26	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・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ いちごジャム
14 ・ 30	月 ・ 水	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
15 ・ 29	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
21	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	りよくとうもやし・にんじん・にら ぶなしめじ・キャベツ
28	月	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・マカロニ マヨドレ・カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・にんじん アスパラガス・メロン





6月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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。

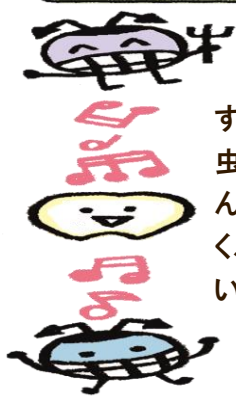
△ とげ △

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。

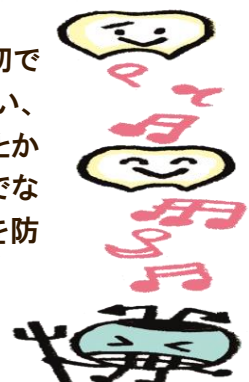


抜いた後は傷口を洗い、中の汚れを流してから消毒をし、ばんそうこうを貼ります。軟膏などを塗ると逆に化膿することもあるので、消毒のみにしましょう。

虫 菌 予 防 デ ー



虫菌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、虫菌を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと飲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、虫菌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。
- 虫菌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。

