



6月園だより

鳴子清涼保育園

先月はとても暑い日が続きましたね。6月は梅雨の時節に入り、蒸し暑い日や雨の日が多くなると思います。じめじめした空気も吹き飛ばすような梅雨ならではの遊びや雨上がりの園庭遊びなどを思う存分に楽しみ子ども達と一緒に、季節を感じていきたいと思っています。

1	水	英語教室（菫・幼）	16	木	体操教室（菫・幼）
2	木	体操教室（幼）	17	金	絵画教室（幼）
3	金	絵画教室（幼）	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	歯科検診 
6	月	安全生活指導週	21	火	
7	火	内科検診	22	水	英語教室（菫・幼）
8	水	英語教室（菫・幼）	23	木	体操教室（菫・幼）
9	木		24	金	絵画教室（幼）
10	金	絵画教室（幼）	25	土	保育参観（幼児）
11	土		26	日	
12	日		27	月	避難訓練
13	月		28	火	誕生会
14	火		29	水	英語教室（菫・幼）
15	水	英語教室（菫・幼）	30	木	体操教室（幼）



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・保育士と触れ合いの中で愛着を深め、安心して自分の気持ちを表現する。
- ・保育士との触れ合い遊びやリズム遊びで、体を動かして遊ぶことを楽しむ。

桃組

- ・保育士に見守られながら自分の身の回りのことをやってみようとする意欲を持つ。
- ・保育士に見守られながら好きな遊びや探索活動を楽しむ。

菫組

- ・周りの友達の姿に刺激を受けながら、身の回りのことを進んでしようとする。
- ・友だちと一緒に同じ遊びをする楽しさを感じる。

桜組

- ・鬼ごっこなど集団遊びに参加し、ルールを守って遊ぶ。
- ・うがい、手洗いの大切さを知り、自分でやってみようとする。

向日葵組

- ・自然に興味を持ち、調べたり、触ったりして遊ぶ。
- ・体操や、マット運動などを通して思い切り身体を動かして遊ぶ。

紫陽花組

- ・梅雨の自然や虫に興味を持ち触れ合いを楽しむ。
- ・友だちとの関わりを深め自分の思いを伝えたり相手の話を聞こうとする。



園からのお願い

- ・衣替えの季節となります。乳児のお子様は園置きに着替えの入れ替えをお願い致します。
- ・幼児のお子様はポロシャツ、半ズボンで登園してください。



園からのお知らせ

- ・6月23日（木）歯科検診を行う予定でしたが20日（月）に変更となりました。
- ・7月11日（月）より水遊びが始まります。
- ・7月30日（土）夏祭りを行います。
- ・工藤香緒里が一身上の都合により5月31日を持ちまして退職致しました。



今月の歌

- ・しゃぼん玉
- ・とけいのうた

たくさん歌おう



令和4年度 鳴子清涼保育園



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。みなさんはよく噛んで食事をして
いますか？歯の守り方は歯磨きをすることだけではなく、「よく噛むこと」も歯の健康増進に
繋がります。「よく噛むこと」が体に与える良い影響を知っておきましょう。

<よく噛むことの効果>

★虫歯を防ぐ★

噛むことで分泌される唾
液で、歯の汚れを綺麗
にします。

★肥満を防ぐ★

中枢神経が刺激され、
食べすぎを防ぎます。

★胃腸快調★

胃の動きが良くなり、消
化・吸収がされやすくな
ります。

★言葉の発達★

口の周りの筋肉をよく使
うことで、顎の発達を助
け、表情が豊かになっ
たり、言葉の発音が綺
麗になります。

★味覚と脳の発達★

食べ物の味がわかるよう
になり、美味しく食べるこ
とができます。また、脳の
働きが活性化します。

★がん予防★

唾液に含まれるペルオキ
シダーゼという酵素が、食
品に含まれる発ガン性を
抑え、がん予防に繋が
ります。

<よく噛んでもらう為の園での取り組み>

★噛み応えのある食材を積極的に使う

→人参、椎茸、牛蒡、蓮根など



★副菜の野菜はさっと茹でる。

→野菜を硬めに仕上げている為、自然とよく噛むよう
になります。

歯を強くしてくれる栄養素
であるカルシウムは、給食
にたくさん入っています。
1日の摂取量の50%を満
たせるように献立が立てら
れています。



5月の食育活動



桜組・向日葵組・紫陽花組さんが『柏餅作り』に挑戦！

まずは手のひらより大きな柏の葉を観察。「大きい葉っぱ」
「ちょっと臭い～」と様々な発見を教えてくださいました。



ホットプレートで焼いたお餅の生地で餡子を包み柏の葉で包
んで完成！「お餅に葉っぱの匂いがついたよ」「もちもち美味し
い！」と自分で作ったとっておきの柏餅を食べていました。



今月の予定

24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

『なめことめかぶのじゃこ和え』

【材料】大人2人 分子ども2人分 【作り方】

- | | | |
|----------|------|--------------------------|
| なめこ | 60g | 1. なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。 |
| 豆腐 | 170g | 2. 豆腐は水切りをして一口大に切る。 |
| めかぶ(生食用) | 35g | 3. しらす・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和え |
| しらす干し | 30g | たら出来上がり！ |
| ゆかり | 3g | ☆しらすの塩気や臭みが気になる時は、さっと |
| | | 湯通ししてください。 |



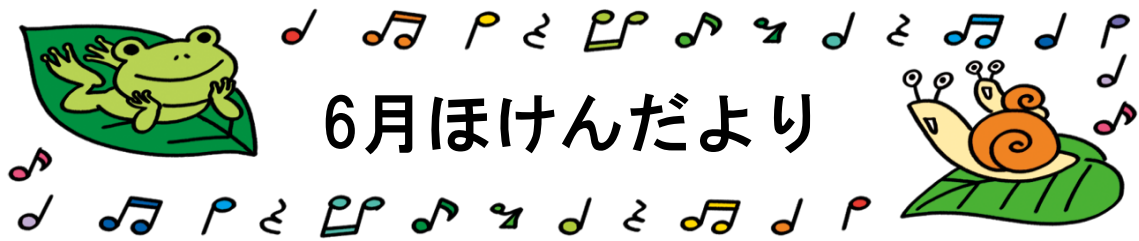


2022年度

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 ・ 15	水	ごはん 鱈の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	豆乳葛餅 牛乳	あじ・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 くず粉・片栗粉 調合油	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・とうがん もずく・オクラ
2 16 30	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	マカロニココア 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 きなこ・普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・片栗粉 マカロニ	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
3 ・ 17	金	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	せんべい パイン缶 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・青ピーマン パイン缶
4 ・ 18	土	五目御飯 具沢山味噌汁	ソフトせんべい 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	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
6 ・ 24	月 ・ 金	ごはん カジキの磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	めかじき・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油 三温糖・スナックパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ・あおのり
7 ・ 21	火	ハヤシライス コールスローサラダ	フルーツ寒天 牛乳	豚もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも ハヤシルウ・三温糖 マヨネーズ・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・キャベツ・コーン缶詰粒 角寒天・みかん缶詰・黄桃缶 パイン缶
8 ・ 20	水 ・ 月	ごはん 肉豆腐 新じゃがのそぼろあんかけ	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 鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・片栗粉 くず粉・白玉粉・上新粉 甘納豆(あずき)	玉ねぎ・ぶなしめじ・にんじん さやいんげん
9 ・ 22	木 ・ 火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	鶏むね肉・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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパガス
10 ・ 23	金 ・ 木	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット メロン 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも マカロニ ハードビスケット	にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・トマトケチャップ トマトダイス缶詰・メロン
11 ・ 25	土	冷しゃぶうどん 小魚スナック バナナ	おこめリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	うどん・すりごま	きゅうり・りよくとうもやし トマト・バナナ
13 ・ 27	月	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳	凍り豆腐・油揚げ まぐろ水煮缶詰・大豆 豆みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油	にんじん・ひじき・ぶなしめじ キャベツ・たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ
14 ・ 29	火 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め なめこめかぶのじゃこ和え	ごはんピザ 牛乳	豚もも肉・絹豆腐 しらす干し・調整豆乳 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・くず粉	りよくとうもやし・にんじん ぶなしめじ・にら・なめこ めかぶ・わかめ・梅ひしお 青ピーマン・コーン缶詰
28	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	豚ひき肉・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・トマトケチャップ キャベツ・きゅうり・にんじん ブルーベリー





6月ほけんだより

鳴子清凉保育園

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。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。



6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。



梅雨の時季の熱中症

梅雨時は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は要注意です。こまめな水分補給と軽い運動で汗をかき、本格的に暑くなる前に早めに暑さに対応できる身体にしておくといいですね。



ヘルパンギーナ



症状

5月頃から徐々に増える、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ほうやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。大人がかかると高熱が長びく傾向があります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。水分補給をしっかりと行うことが大切ですが、喉の強い痛みのために食事や水分補給が難しい時があります。水分が摂れなかったり、嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。