



植園清涼保育園

紫陽花の花が、少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。雨の日は「お外行けないね」と残念そうな子ども達…。しかし、雨の次の日は虫が沢山いることを知っているので、虫探しを楽しんでいました。蒸し暑くなっていますが、水分補給や適度な休憩をとりながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

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お願いします。

◎ 駐車場での傘使用時のお願い

傘をさして車の後ろを通ると車を傷つけてしまうことがありますのでご配慮ください。

1	水		
2	木		
3	金		英語教室
4	土		
5	日		
6	月		体操教室(幼児クラス)
7	火	安全生活指導	絵画教室
8	水		
9	木	歯科検診	
10	金		英語教室
11	土	桜組試食会	
12	日		
13	月		体操教室(幼児・菫組)
14	火	園外保育(紫陽花組)	絵画教室
15	水		
16	木		
17	金		英語教室
18	土		
19	日		
20	月		体操教室(幼児クラス)
21	火		絵画教室
22	水		
23	木	避難訓練	
24	金	公開英語教室(菫組以上)	
25	土		
26	日		
27	月		体操教室(幼児・菫組)
28	火		絵画教室
29	水	誕生会	
30	木		

お知らせ

◎14日(火)園外保育は年長児のみ名古屋市科学館にプラネタリウム見学に行きます。

今月の歌

♪ あめふりくまのこ ♪ かえるのうた ♪

来月の予定

2日(土) 七夕祭り(保育13:00まで)

5日(火) 水遊び開始

7日(木) 七夕会

27日(水) 誕生会

※状況により変更になる場合もございます。





令和4年度 植園清涼保育園




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〉

<p>★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。</p>	<p>★肥満を防ぐ★ 中枢神経が刺激され、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>★胃腸快調★ 胃の働きが良くなり、消化・吸収がされやすくなります。</p>
<p>★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。</p>	<p>★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。</p>	<p>★がんの予防★ 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。</p>

〈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。

歯を強くする効果のあるカルシウムを、効率的に吸収するにはビタミンDが必要です。ビタミンDはきのこと類や魚類に多く含まれているので、普段の食事に積極的に取り入れたいですね。



5月の食育活動 ～食事のマナー～

董組さんと桜組さんに食事のマナーについてお話をしました。

「ご飯を食べるときはお背中ピン！だよ。」



「スプーンを使わない手はどうするのかな？」と、

子ども達はしっかりとお話を聞いてくれました。給食の時間になると、姿勢がよくなっていたり、しっかりと食器を持って食べてました。

今月の予定

11日(土) 桜組試食会
29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

『冬瓜ともずくのスープ』

【材料】大人2人子ども2人分

冬瓜	180g
人参	70g
もずく	25g
オクラ	20g
昆布だし	500cc
鶏がらだし	2.5g
食塩	少々(1g)

【作り方】

- 冬瓜は皮をむいてさいの目、人参は銀杏、オクラは小口切り、もずくは食べやすい長さに切っておく。
 - 鍋に冬瓜・人参・昆布だしを入れて、ひと煮たちさせる。
 - もずく・オクラ・鶏がらだし・塩を加えてさらに加熱し、野菜に火が通ったら出来上がり！
- ☆ 冬瓜は火を入れすぎると溶けてしまうので気をつけてください。



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 ・ 14	水 ・ 火	ロールパン ・ ミネストローネ ・ ヨーグルト	クッキー ・ バナナ ・ 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・マカロニ ・ じゃがいも・豆乳クッキー	たまねぎ・にんじん・キャベツ ・ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 ・ トマトケチャップ・バナナ
2 ・ 13	木 ・ 月	ハヤシライス ・ コールスローサラダ	黒糖蒸しパン ・ 牛乳	ぶたもも・鶏卵 ・ 普通牛乳	精白米・じゃがいも ・ ハヤシルウ・マヨネーズ ・ 三温糖・薄力粉・黒砂糖 ・ 調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・ キャベツ・きゅうり・コーン缶詰
3 17 27	金 金 月	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・乾しいたけ ・ 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
4 ・ 18	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・長ねぎ
6 ・ 22	月 ・ 水	ごはん ・ 肉豆腐 ・ 新じゃがのそぼろあんかけ	マカロニココア ・ 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 ・ 鶏ひき肉・きな粉 ・ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ・ じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・ぶなしめじ ・ にんじん・さやいんげん
7 ・ 20	火 ・ 月	食パン ・ 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	食パン・じゃがいも ・ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・ 青ピーマン・メロン
8 ・ 21	水 ・ 火	ツナとひじきの混ぜご飯 ・ キャベツの豚汁	セサミトースト ・ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ ・ 大豆・ぶたもも・豆みそ ・ 普通牛乳	精白米・食パン・三温糖 ・ マーガリン・すりごま	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ ・ キャベツ・たまねぎ・えのきたけ ・ 長ねぎ
9 ・ 23	木	ごはん ・ カジキの磯辺焼き ・ 高野豆腐の含め煮	フルーツ寒天 ・ 牛乳	めかじき・凍り豆腐 ・ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 ・ 三温糖・グラニュー糖	あおのり・にんじん・乾しいたけ ・ さやいんげん・粉寒天 ・ みかん缶詰・黄桃缶詰 ・ パイナップル缶詰
10 ・ 24	金	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・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ ・ もち米・すりごま・三温糖 ・ 片栗粉	だいこん・にんじん・ぶなしめじ ・ コーン缶詰・キャベツ ・ アスパラガス
11 ・ 25	土	冷しゃぶうどん ・ 小魚スナック ・ バナナ	アンパンマンせんべい ・ 牛乳	ぶたもも ・ ごま入り味噌付けいりこ ・ 普通牛乳	うどん・ソフトせんべい	きゅうり・りょくとうもやし ・ トマト・バナナ
15 ・ 30	水 ・ 木	ごはん ・ 鱈の南蛮漬け ・ 冬瓜ともずくのスープ	水無月(2歳児以上) ・ 小豆寒天(0,1歳児) ・ 牛乳	あじ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 ・ くず粉・白玉粉・上新粉 ・ 三温糖・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ とうがん・もずく・オクラ・粉寒天
16 ・ 28	木 ・ 火	ごはん ・ 豚肉のもやし炒め ・ なめことめかぶのじゃこ和え	豆乳葛餅 ・ 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 ・ しらす干し・調整豆乳 ・ きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 ・ くず粉	りょくとうもやし・にんじん・いら ・ ぶなしめじ・なめこ ・ めかぶわかめ・梅びしお
29	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	ぶたひき肉・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



保健だより 6月

植園清涼保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。じめじめと蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇したり、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意しましょう。衣服の調節やこまめに汗を拭きとるなどして、体調管理に気を付けましょう。



6月4日は虫歯予防デー

大切な歯を虫歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたら磨く習慣を！

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を防げます。



バランスの良い食事を！

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎは抑えられます。歯や骨に良いカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょに摂ることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活を！

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し、抵抗力が弱まります。



定期的に歯科検診を！

虫歯は早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

もしかして虫歯？！

虫歯があると食事中にこんな様子がみられることがあります。

- ・同じ方ばかりで噛んでいる
- ・いつまでも飲み込まない
- ・噛まずに丸飲みする



* 気になることがあれば早めに歯医者さんに相談しましょう。

正しく歯磨きするためのポイント



- ・ブラシやグリップの形がシンプルで小さな歯ブラシを使う。
- ・磨く面に直角にブラシを当てる。
- ・ブラシは優しく、できるだけ細かく動かす。
- ・1本ずつ磨くようにする。
- ・歯と歯の間が狭い場合には、仕上げにフロスを使用する。
- ・ブラシはこまめに交換し、毛が広がったものは使わない。



6月9日(木)、午前10時より、園医による歯科検診を行います。当日は朝食後に歯磨きをしてから登園していただくようお願い致します。気になることがある方は事前に担任までお知らせください。

