

# 6月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

雲の間から時折顔を見せる日差しが、初夏の訪れを感じさせてくれます。新年度が始まって、もう2か月が経ちました。初めは緊張していた子ども達もすっかり新しい環境に慣れたようで、子ども達の適応能力には驚くばかりです。

本格的な夏まで残りわずかです。季節の変わり目なので体調に気を付け、梅雨ならではの遊びを楽しんでいこうと思います。

|    |   |                     |
|----|---|---------------------|
| 1  | 水 | 英語教室                |
| 2  | 木 | 体育教室                |
| 3  | 金 | 絵画教室                |
| 4  | 土 |                     |
| 5  | 日 |                     |
| 6  | 月 | 安全生活指導週             |
| 7  | 火 |                     |
| 8  | 水 | 英語教室                |
| 9  | 木 | 体育教室                |
| 10 | 金 | 絵画教室                |
| 11 | 土 | 保育参観                |
| 12 | 日 |                     |
| 13 | 月 | 薔薇組体育教室             |
| 14 | 火 | 歯磨き指導(もみじ組)<br>避難訓練 |
| 15 | 水 | 英語教室                |

|    |   |                       |
|----|---|-----------------------|
| 16 | 木 | 体育教室、歯科検診(13:30~)     |
| 17 | 金 | 絵画教室                  |
| 18 | 土 |                       |
| 19 | 日 |                       |
| 20 | 月 | 音と絵本のお話し会<br>(父母の会主催) |
| 21 | 火 | プラネタリウム見学<br>(もみじ組)   |
| 22 | 水 | 英語教室                  |
| 23 | 木 | 体育教室                  |
| 24 | 金 | 絵画教室                  |
| 25 | 土 | 薔薇組試食会                |
| 26 | 日 |                       |
| 27 | 月 | 薔薇組体育教室               |
| 28 | 火 | 誕生会                   |
| 29 | 水 | 内科検診(10:00~)<br>英語教室  |
| 30 | 木 | 体育教室                  |

## 今月のねらい

### 李組

- 梅雨期の健康に気を付け、快適に過ごす。
- 保育教諭と一緒に好きな玩具で遊んだり、探索活動をしたりする。

### 桃組

- 保育教諭と一緒に手を洗い、きれいになった気持ち良さを感じる。
- 雨が降っている様子を見たり、雨の歌を聞いたりして楽しむ。

### 薔薇組

- 身の回りの事を積極的に取り組もうとする。
- 友達と関わりながら遊ぶ楽しさを知る。

### 桜組

- 基本的な挨拶を元気に行い、伝える喜びを知る。
- 「貸して」「ありがとう」等、言葉で自分の気持ちを伝えながら遊びを楽しむ。

### 紫陽花組

- 梅雨期の衛生に配慮しながら、気持ちよく過ごせるようにする。
- 梅雨ならではの自然に親しみをもって遊ぶことを楽しむ。

### もみじ組

- 水分補給を十分に行い、熱中症を予防する。
- 科学や星座に興味をもち調べ、自分なりの表現を楽しむ。

## 園からのお願い

- 毎週月曜日に爪が伸びていないか確認を行っています。衛生面、安全面の為にも、ご家庭でも確認をお願い致します。
- 気温が高い日が続いています。園置きの上着を一度お返しするので、衣替えをお願い致します。

## 来月の予定

- 4日 プール開き
- 7日 七夕会
- 12日 誕生会、避難訓練
- 16日 夏祭り(13時降園)
- 20日 終業式
- 21日 夏季休暇(~8月31日)

## 今月の歌

にじ

とけいのうた





令和4年度  
認定こども園  
神の倉清涼保育園



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><b>★虫歯を防ぐ★</b><br/>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><b>★肥満を防ぐ★</b><br/>中枢神経が刺激され、食べすぎを防ぎます。</p>                            | <p><b>★胃腸快調★</b><br/>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><b>★言葉の発達★</b><br/>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><b>★味覚と脳の発達★</b><br/>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><b>★がん予防★</b><br/>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月の献立より

#### スナップ豌豆について

5月の給食では、春の旬の食材を沢山使用しています。

その中でもスナップ豌豆には栄養が多く含まれています。

ビタミン(C, B1, K)やカルシウム、食物繊維が豊富に入っています。給食では、サラダや煮物などで使用しており、子供たちも完食してくれました！



### 今月の予定

25日(土) 薔薇組試食会  
28日(火) 誕生会特別食

### アスパラの納豆サラダ

<材料> 幼児2人と大人2人分

<作り方>

- ・挽きわり納豆 80g(1.5 パック)
- ・アスパラガス 45g(2~3本)
- ・キャベツ 150g
- ・コーン缶 15g(大さじ1)
- ・醤油 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2

- 1 アスパラガスは、皮の硬い下の部分の皮をむき、2cm長さに切って色よく茹でておく。
- 2 キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。
- 3 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり！

★季節によって、小松菜、オクラなどでも作ってみてください！  
★納豆の粘りが気になる場合はさっとお湯をかけてください。



## 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<br>15<br>29      | 水<br>食パン<br>じゃが芋のカレーソテー<br>ヨーグルト    | せんべい(1日)<br>パイナップル<br>牛乳<br><br>お餅(15, 29日) | 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・パイナップル缶詰                          |
| 2<br>・<br>木<br>16  | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>アスパラの納豆サラダ       | 胡麻だれ五平餅<br>牛乳                               | 若鶏むね・納豆・普通牛乳                         | 精白米・マヨネーズ・精白米・すりごま・三温糖・片栗粉             | だいこん・にんじん・ぶなしめじ・コーン缶詰粒・キャベツ・アスパラガス                      |
| 3<br>・<br>金<br>17  | ハヤシライス<br>コールスローサラダ                 | フルーツ寒天<br>牛乳                                | ぶたかた・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・グラニュー糖       | たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・角寒天・みかん缶詰・黄桃缶・パイナップル缶詰 |
| 4<br>・<br>土<br>18  | 冷しゃぶうどん<br>小魚スナック<br>バナナ            | ジャムサンド<br>牛乳                                | ぶたもも(赤肉)・煮干し・普通牛乳                    | うどん・すりごま・食パン                           | きゅうり・りよくとうもやし・トマト・バナナ・いちごジャム                            |
| 6<br>・<br>月<br>20  | ごはん<br>カジキの磯辺焼き<br>高野豆腐の含め煮         | セサミトースト<br>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・食パン・ソフトマーガリン・すりごま      | あおりのり・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ                                 |
| 7<br>・<br>火<br>21  | ごはん<br>厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ<br>キャベツの塩昆布和え | ごはんピザ<br>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          |
| 8<br>・<br>水<br>23  | ロールパン<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト           | クラッカー(23日)<br>メロン<br>牛乳<br><br>バナナ(8日)      | 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・スナッククラッカー             | 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・メロン              |
| 9<br>・<br>木<br>22  | ごはん<br>豚肉のもやし炒め<br>なめことめかぶのじゃこ和え    | 豆乳葛餅<br>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                        | りよくとうもやし・にんじん・にら・ぶなしめじ・なめこ・めかぶわかめ・梅びしお                  |
| 10<br>・<br>金<br>24 | ツナとひじきの混ぜご飯<br>キャベツの豚汁              | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                                | まぐろ水煮缶詰・油揚げ・大豆・ぶたもも・豆みそ・鶏卵・普通牛乳      | 精白米・薄力粉・黒砂糖・調合油                        | 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                      |
| 11<br>・<br>土<br>25 | 五目御飯<br>具沢山味噌汁                      | 黄粉サンド<br>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・長ねぎ                           |
| 13<br>・<br>月<br>27 | ごはん<br>鯨の南蛮漬け<br>冬瓜ともずくのスープ         | マカロニココア<br>牛乳                               | あじ・きな粉・普通牛乳                          | 精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ                   | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・とうがん・もずく・オクラ                            |
| 14<br>・<br>火<br>30 | ごはん<br>肉豆腐<br>新じゃがのそぼろあんかけ          | 水無月(2歳児以上)<br>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) | たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・さやいんげん                                  |
| 28<br>火            | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>マカロニサラダ           | 誕生会ケーキ<br>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                     |

### ☆ 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<br>(レチノール当量:RE) | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| 524 Kcal | 19.9 g | 14.3 g | 247 mg | 1.7 mg | 173 μg                | 0.31 mg | 0.36 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

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食材の管理などには十分お気を付けください。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。