



# 6月園だより

認定こども園 清涼保育園

紫陽花の花が少しずつ色づき 梅雨の気配を感じる時期となりました。

気候の変化も見られ 体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

## 今月の予定

- 3日 桃組保育参観
- 8日 桜組保育参観
- 10日 生活安全指導
- 14日 歯科検診
- 15日 もみじ組保育参観  
身体測定
- 24日 花火教室
- 29日 避難訓練

## 6月のねらい

### もみじ組

- ◆ 友達との関わりの中で遊びのルールを思い出し、教え合いながら遊ぶ
- ◆ 七夕について興味を持って製作に取り組む
- ◆ 梅雨の自然や身近な動植物に触れたり、発見したりして生命の不思議さに気付く

### 桜組

- ◆ 好きな遊びを深めながら友達や保育士と関わりを持つ
- ◆ 衣服の着脱を個々に合わせた援助を受けながら意欲的に行う
- ◆ 園生活の流れを再確認し自ら取り組む
- ◆ 砂や水など自然物に関わって遊ぶ

### 桃組

- ◆ 梅雨の時期の衛生面に留意して快適に過ごせるようにする
- ◆ 友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう

## 7月の予定

- 2日 七夕会

懇談会の代わりにアンケート箱を設置いたしました

貴重なご意見をお聞かせくださり

ありがとうございました。

頂いたご意見は 職員全員で共有すると共に今後の保育に活かしていきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。



## 髪を結ぶゴムについて

4月の園だよりにてお願いしましたが髪を結ぶゴムは、飾りのないものをお願いします。

破損して怪我 誤飲に繋がります

## お願い

持ち物の名前が薄くなっていたり

お名前シールのはがれたものなど目につき

ます。再度確認をお願いいたします。

名前は大きく書いていただくと助かります







## 令和4年度 認定こども園 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><b>★歯磨きを怠ぐ★</b> 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>★肥満を減ぐ★</b> 中枢神経が刺激され、 食べすぎを防ぎます。</p>	<p><b>★便秘を解消★</b> 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>★白髪の特徴★</b> 口の周りの筋肉をよく使 うことで、頭の発達を助 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>★心臓と脳の発達★</b> 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> 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>

### よく噛んでもらう食の国の取り組み

#### ★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。

## お腹がすく生活習慣

子どもの成長には、朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹がすい  
て食事をしっかり食べることが大切です。いっぱい体を動かして、きち  
んと睡眠をとること、おやつでのタイミングを気をつけることは、お腹が  
すく生活習慣をつくることにつながります。

### 食育を通して身に付けたいこと

- 食べ物を大切にす感謝の心
- 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
- 地域の物産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切にす感謝の心が身に付きます。お皿を正しい位  
置に並べたり、使った食器を片付けたりすることで、食事のマナーなどの  
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  
『食』に興味を持ってもらえらるような取り組みを行っています。



# 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：調子を整える
1 ・ 17	水 ・ 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	若鶏むね 納豆 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 三温糖・すりごま 片栗粉	大根・人参・ぶなしめじ アスパラガス・キャベツ コーン缶詰粒
2 ・ 15	木 ・ 水	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 普通牛乳	精白米・じゃが芋 ハヤシルウ・三温糖 マヨネーズ グラニュー糖	玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・胡瓜・コーン缶詰粒 角寒天・蜜柑缶・桃缶・パイン缶
3 16 29	金 木 水	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	お煎餅 パイン缶 牛乳	豚挽肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・パイン缶
4 ・ 18	土	五目御飯 具沢山味噌汁	きな粉サンド 牛乳	鶏挽肉・油揚げ 生揚げ・豆味噌 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃが芋 食パン 三温糖	人参・ごぼう ぶなしめじ・キャベツ えのきたけ・長ねぎ
6 ・ 20	月	ごはん 鰯の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	マカロニココア 牛乳	鰯 きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 三温糖 マカロニ	玉葱・人参 青ピーマン・冬瓜 もずく・オクラ
7 ・ 22	火 ・ 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・鶏挽肉 豆味噌・普通牛乳 プロセスチーズ マグロ水煮缶詰	精白米・じゃが芋 三温糖 片栗粉	人参・玉葱・干し椎茸 キャベツ・緑豆もやし・塩昆布 青ピーマン コーン缶詰粒
8 ・ 24	水 ・ 金	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	マグロ水煮缶詰 油揚げ・大豆・豚もも 豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉 黒砂糖 調合油	ひじき・人参・ぶなしめじ キャベツ・玉葱 えのきたけ・長ねぎ
9 ・ 27	木 ・ 月	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	豚もも・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 くす粉	緑豆もやし・人参・ぶなしめじ ニラ・なめこ・めかぶわかめ 梅びしお
10 ・ 21	金 ・ 火	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	クッキー 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 マカロニ・じゃが芋 クッキー	玉葱・人参・キャベツ 青ピーマン・トマト大豆缶詰 トマトケチャップ メロン
11 ・ 25	土	冷しゃぶうどん 小魚スナック バナナ	苺ジャムサンド 牛乳	豚もも 煮干し 普通牛乳	うどん すりごま 食パン	胡瓜 緑豆もやし トマト・バナナ 苺ジャム
13 ・ 28	月 ・ 火	ごはん カジキの磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	メカジキ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・薄力粉 三温糖・調合油 マーガリン・食パン すりごま	青のり・人参 さやいんげん 乾椎茸
14 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 肉豆腐 新じゃがのそぼろあんかけ	水無月 (桃組：小豆寒天) 牛乳	豚もも 木綿豆腐 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・片栗粉 くす粉・白玉粉 上新粉・甘納豆(あずき)	玉葱・人参 ぶなしめじ さやいんげん
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	カステラケーキ ブルーベリー添 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ マヨネーズ カステラ	玉葱・人参・胡瓜 トマトケチャップ キャベツ ブルーベリー

★围で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

