



園だより

東神の倉清涼保育園



1	水	英語教室
2	木	
3	金	絵画教室
4	土	
5	日	
6	月	安全生活指導週間
7	火	体育教室(幼児)
8	水	英語教室
9	木	
10	金	絵画教室
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	体育教室(檸檬・幼児)
15	水	英語教室
16	木	
17	金	絵画教室
18	土	保育参観(幼児クラス)
19	日	
20	月	父母会イベント(園児のみ)
21	火	体育教室(幼児)
22	水	英語教室
23	木	歯科検診(午前)
24	金	絵画教室
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	体育教室(檸檬・幼児)
29	水	英語教室
30	木	誕生会

雨の日が続く、梅雨の時期になりました。外に出れず室内で過ごす時間が多くなりますが、自分の興味を持った遊びを楽しんだりみんなで室内ゲームしたり、雨の日も楽しく過ごせるよう工夫していきたいと思います。

お知らせ

- ・18日(土)の保育参観は幼児クラスのみになります。詳しくはお手紙でご確認ください。
- ・20日(月)父母会イベントがあります。
- ・23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。
- ・新型コロナウイルスの感染状況により、すべての行事において変更の可能性があります。

今月の歌



来月の予定

- 7日(木)七夕会
- 28日(木)誕生会
- 30日(土)夏祭り



令和4年度
東神の倉
清涼保育園



歯と口の健康週間



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 ～玉葱の収穫～

☆林檎組の子ども達が、園庭で育
てた玉葱を収穫しました。

たくさん玉葱が収穫でき、子ども達
は大喜びでした。採れた玉葱を使っ
て、後日“新玉葱のスープ”を作る予
定です。



～苺の収穫～

☆園庭でたくさんの苺が収穫できま
した。どれも甘くて美味しそうです。
葡萄組の子ども達が、苺ジャムを作
り、誕生会ケーキにのせて食べまし
た。へたを取ったり、潰したり、みん
な上手に作ることができました。



〈今月の予定〉

30日(木)

誕生日会特別メニュー

今月のレシピ 「新じゃがのそぼろあんかけ」

〈材料〉約子ども2人と大人2人分 〈作り方〉

- じゃが芋 240g(小2個)
 - 鶏挽肉 40g
 - えんどう豆 15g(2～3粒)
 - 鰹だし汁 適宜
 - 醤油 小さじ1と1/2
 - 片栗粉 適宜
- ① じゃが芋はさいの目切りにしておく。
 - ② えんどう豆は鞘から取り出しておく。
 - ③ 鍋で鶏挽肉を炒め、色が変わったら、じゃが芋と
ひたひたのだし汁と調味料を加えて煮る。
 - ④ じゃが芋が柔らかくなったら、えんどう豆を加え
て軽く煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ
たらできあがり！

☆季節によって、冬瓜、南瓜、蕪などに変えて作ってみてください！



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	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	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	干しひじき・にんじん ぶなしめじ・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・長ネギ
2 16 29	木 木 水	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	せんべい パインアップル缶詰 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 パインアップル缶詰
3 ・ 17	金	ごはん 鱈の磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	3日:セサミトースト 17日:スナックパン 牛乳	さわら・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・ロールパン	あおのり・にんじん さやいんげん・干しいたけ
4 ・ 18	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・長ねぎ
6 ・ 20	月	ごはん 豚肉のもやし炒め なめこ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	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・ごま油 くず粉・三温糖	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
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	ぶたもも・普通牛乳	精白米・じゃがいも ハヤシルウ・マヨドレ 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 みかん缶詰・粉寒天 もも缶詰・パインアップル缶詰
8 ・ 22	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
9 ・ 24	木 ・ 金	バターロール 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・マカロニ じゃがいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・メロン
10 ・ 23	金 ・ 木	ごはん 鰯の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	10日:マカロニココア 23日:クラッカー 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
11 ・ 25	土	11日:冷しゃぶうどん 25日:カレーうどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し・油揚げ 普通牛乳	うどん・すりごま カレールウ・食パン	きゅうり・りよくとうもやし トマト・バナナ・長ねぎ いちごジャム
13 ・ 27	月	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・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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
14 ・ 28	火	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)	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・さやいんげん 粉寒天
30	木	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 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・ブルーベリー





6月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。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、小さな水ぼうやかひょ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。