



園だより 6月

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。子ども達はすっかり園生活に慣れ、毎日愉快的笑い声が響いています。あいにくの天候が続きますが、子ども達と工夫して梅雨の季節も楽しんでいきたいと思ひます。

水分補給・適度な休息を取りながら今月も元気に過ごしましょう。

1	木		16	金	英語教室
2	金	英語教室	17	土	桜組保育参観・試食会
3	土		18	日	
4	日		19	月	体育教室（堇・幼児クラス）
5	月	体育教室（堇・幼児クラス）	20	火	絵画教室
6	火	絵画教室 安全生活指導	21	水	
7	水		22	木	プラネタリウム見学 （紫陽花組）
8	木		23	金	公開英語教室（堇組以上）
9	金	英語教室	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	体育教室（幼児クラス）
12	月	体育教室（幼児クラス）	27	火	絵画教室
13	火	絵画教室	28	水	誕生会
14	水		29	木	
15	木		30	金	英語教室

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・梅雨の時期を快適に過ごす
- ・一人ひとりが育ちに合う遊びを見つけて楽しむ

桃組

- ・身の回りのことに興味を持ち、自分でやってみようとする
- ・身体を使つての伸び伸びと遊ぶ

堇組

- ・梅雨の時期を心地よく過ごす
- ・雨や水溜まりなど、身近な事象に触れながら梅雨の自然に興味を持つ

桜組

- ・保育士や友達に自分の思いをしぐさや言葉で表現する
- ・好きな遊びを繰り返して行い、工夫しながら遊びを広める楽しさを味わう

向日葵組

- ・生活や遊びのルールを知り守ろうとする
- ・保育士や友達と様々な運動遊びを楽しむ

紫陽花組

- ・梅雨期の自然事象に関心を持ち快適に過ごすための生活の仕方を知る
- ・様々な素材に触れ、試したり工夫したりして過ごす

園からのお願い

☆暑い日が増えてきました。気温に合わせて衣服の調整をお願いいたします。
☆駐車場の入庫・出庫の一方通行を必ずお守りください。また、駐車場の混雑緩和の為に送迎時の滞在時間短縮にご協力ください。

7月の予定

- 1日 夏祭り会（保育 13:00 まで）
- 6日 セタ会
- 11日 水遊び開始
- 26日 誕生会



今月の歌

♪ふしぎなポケット
♪雨降り





令和5年度 植園清涼保育園

蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。お子様と一緒に食事を作ってみてはいかがでしょうか

食中毒クイズ

カレーとサラダを作るときの注意点の2択クイズです。
お子様と一緒に考えてみてください。答えは一番下にあります。

第1問 手を石鹸で綺麗に洗ったあとは何で拭く？

- ① ハンカチで拭く。 ② 着ている洋服で拭く。

第2問 カレーの肉を切るときに使った包丁とまな板はどうする？

- ① 洗わずにサラダの野菜を切る。 ② 消毒してから洗って使う。

第3問 カレーはどれくらい煮込んだら完成？

- ① ふつつつしてきたからこれで完成！ ② 底からかき混ぜて鍋全体にしっかり火が通るように煮たら完成！

第4問 たくさん作って余ったカレーはどうする？

- ① 少しづつ分けて冷蔵庫にしまう。 ② 鍋のまま置いておいておく。



答え



第1問 ① 洋服についた汚れが手についてしまいます。清潔なハンカチまたはペーパータオルで拭きましょう。

第2問 ② 肉には目に見えない菌がいるかもしれません。生肉を切った包丁とまな板は熱湯で消毒し、洗剤を使って洗いましょう。生肉を触った手も石鹸で洗いましょう。

第3問 ② しっかり火を通すことで食中毒の原因となる菌をやっつけることができます。

第4問 ① 小分けにして早く温度を下げることで食中毒菌の繁殖を防げます。食べるときは中まで温まるようしっかり再加熱をしましょう。

5月の食育活動

第1回お茶会～紫陽花組～

日本の伝統文化に興味を持つことを目的として、紫陽花組さんで季節ごとにお茶会を行います！5月は第1回として『新茶』と『草餅』を味わいました。



新茶の観察をし、淹れ方を見た子ども達は、「いい香りがする！」「段々色が変わってきたよ、面白い！」とお茶に興味を持っていました。また、「苦いけど美味しかった！」「またやりたいな！」と楽しんでいる姿が見えました。次回のお茶会もみんな楽しみにしていますよ。

今月の予定

17日(土) 桜組試食会

28日(金) 誕生会特別食

給食:ごはん

豆腐ハンバーグ

コーンサラダ

おやつ:誕生会ケーキ



今月のレシピ

『フルーツ寒天』

【材料】4人分

【作り方】

- | | | | | |
|---|---|----------|------|--|
| A | { | 粉寒天 | 1.2g | 1. みかん缶は半分、もも缶とパインアップル缶は銀杏切りにし、水気を切っておく。 |
| | | グラニュー糖 | 20g | |
| | | 水 | 200g | 2. Aを加熱して寒天液を作る。 |
| | | みかん缶 | 30g | 3. 2を平らな容器に流し、1を入れ、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。 |
| | | もも缶 | 35g | |
| | | パインアップル缶 | 40g | 4. お好みの大きさに切り分けて完成！ |



※1人分ずつカップ容器で作ることも出来ます！

令和5年度 6月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1	木	ごはん	精白米	豆乳葛餅	くず粉 三温糖 豆乳 黄粉 塩
13	火	豚肉のもやし炒め	豚もも りょくとうもやし 人参 なら しめじ にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 ごま油		
27	火	なめことめかぶのじゃこ和え	なめこ 木綿豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	牛乳	牛乳
2	金	ツナとひじきの混ぜご飯	精白米 ツナ缶詰 ひじき 人参 しめじ 油揚げ 水煮大豆 醤油 みりん	みたらし五平餅	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉
15	木	キャベツの豚汁	豚もも キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ 葱 赤味噌	牛乳	牛乳
3	土	五目御飯	精白米 醤油 みりん 鶏挽肉 油揚げ 人参 牛蒡 しめじ	おこめリング	おこめリング
17	土	具沢山味噌汁	厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのきたけ 葱 赤味噌	牛乳	牛乳
5	月	ハヤシライス	精白米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ハヤシルー	フルーツ寒天	粉寒天 グラニュー糖 みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰
19	月	コールスローサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶詰 マヨネーズ りんご酢 塩 三温糖	牛乳	牛乳
6	火	ごはん	精白米	マカロニココア	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 純ココア
22	木	鰯の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	鰯 片栗粉 調合油 玉葱 人参 青ピーマン 穀物酢 三温糖 醤油 冬瓜 人参 もずく オクラ 鶏がらだし 塩	牛乳	牛乳
7	水	ごはん	精白米	黒糖蒸しパン	薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 鶏卵 調合油 牛乳
20	火	鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	鶏むね 大根 人参 しめじ 醤油 みりん ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ アスパラガス マヨネーズ	牛乳	牛乳
8	木	ごはん	精白米	ごはんピザ	精白米 青ピーマン ツナ缶詰 コーン缶詰 チーズ
21	水	厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ キャベツの塩昆布和え	厚揚げ じゃが芋 人参 鶏挽肉 赤味噌 三温糖 みりん 玉葱 干し椎茸 片栗粉 キャベツ りょくとうもやし 塩昆布	牛乳	牛乳
9	金	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	食パン ツナ缶詰 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 鞆隠元 ブイヨン 塩 ヨーグルト	せんべい パイン缶 牛乳	せんべい パインアップル缶詰 牛乳
10	土	冷しゃぶうどん 小魚スナック バナナ	うどん 豚もも 胡瓜 りょくとうもやし トマト 醤油 穀物酢 すりごま ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
12	月	ごはん	精白米	スナックパン	スナックパン
26	月	鱈の味醂焼き 高野豆腐の含め煮	鱈 醤油 みりん 三温糖 高野豆腐 人参 鞆隠元 干し椎茸 醤油 みりん 三温糖	牛乳	牛乳
14	水	ごはん	精白米	水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0.1歳児)	くず粉 白玉粉 上新粉 三温糖 小豆甘納豆 粉寒天 三温糖 小豆甘納豆
30	金	肉豆腐 新じゃがのそぼろあんかけ	豚もも 木綿豆腐 玉葱 しめじ 人参 醤油 三温糖 酒 じゃが芋 人参 鞆隠元 鶏挽肉 醤油 片栗粉	牛乳	牛乳
16	金	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ ウインナーソーセージ 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 青ピーマン にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ヨーグルト	ビスケット メロン 牛乳	ビスケット メロン 牛乳
29	木	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ ウインナーソーセージ 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 青ピーマン にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ヨーグルト	ビスケット メロン 牛乳	ビスケット メロン 牛乳
28	水	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 塩 片栗粉 トマトケチャップ ウスターソース コーン缶詰(ホール・クリーム) じゃが芋 人参 鞆隠元 りんご酢 塩 三温糖 オリーブ油	誕生会ケーキ 牛乳	カステラ ホイップクリーム ブルーベリー 牛乳



保健だより 6月

植園清涼保育園



新年度が始まって2ヶ月が経ちました。早いもので梅雨の季節になりますね。温度・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、元気に過ごしましょう！



☆6月4日は虫歯予防デーです☆



歯磨きの習慣はついていますか？虫歯予防には何といたっても歯磨きが第一歩です。保育園では幼児クラスは昼食後に全員で歯磨きを行っています。ご家庭でも食事の後には歯磨きの習慣をつけ、最後は必ず大人が仕上げ磨きをするようにしましょう。また、定期的に歯科を受診して虫歯がないかチェックしてもらいましょう。

歯磨きだけが虫歯の原因ではありません。バランスの良い食事することで糖質の摂り過ぎは抑えられます。歯に良いとされているカルシウムも意識して摂取するようにしましょう。また、規則正しい生活習慣も虫歯の予防につながります。生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面に悪影響を及ぼします。規則正しい生活をして、丈夫な歯を育てましょう。



虫歯の進み方



- 初期虫歯 (C0) 穴にはなっていませんが、奥歯では黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりするケアして治せる段階の虫歯です。正しい食習慣や歯磨き、フッ素の使用で元に戻ることが可能です。
- 虫歯 (C1) エナメル質の小さな虫歯で、穴にはなっていませんが家庭では発見しにくい小さな穴です。自覚症状はたまにしみる程度です。
- 虫歯 (C2) 象牙質まで進んだ虫歯。目で見てわかりますが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいこともあります。症状としては冷たい物や熱い物がしみる場合があります。
- 歯髄炎 (C3) 神経まで達した重症の虫歯で、しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れます。
- 歯根膜炎 (C4) 歯髄炎が悪化した虫歯で、神経が腐り歯根の先に膿がたまります。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合もあります。

お知らせ

6月8日(木) 10時より歯科健診を行います。当日は歯磨きをしてからの登園をお願い致します。