

# 6月 園だより

徳重清涼保育園

紫陽花の花が少しずつ色づき、梅雨の訪れを感じます。お日様の光が恋しい季節ですが、雨が降る日でも子ども達にとっては楽しい要素や面白い発見が沢山あるようです。室内でも元気に身体を動かして遊ぶ姿を見ると、こちらまで元気になります。

今月は、家族の皆さんに感謝の気持ちを伝える「ファミリーデー」があります。子ども達の想いが詰まった手作りの贈り物を楽しみにお待ちください。

6月は気温・湿度共に高くなる時期なので体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思います。

## 今月の予定

| 日       | 月                       | 火                        | 水                     | 木    | 金             | 土               |
|---------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|------|---------------|-----------------|
|         |                         |                          |                       |      |               | 1               |
|         |                         |                          |                       |      |               |                 |
| 2       | 3                       | 4                        | 5                     | 6    | 7             | 8               |
|         | 個人懇談会<br>(紫陽花組)<br>絵画教室 | 消防署見学<br>(紫陽花組)<br>水遊び開始 | 英語教室                  | 歯科検診 | 内科検診<br>体育教室  |                 |
| 9       | 10                      | 11                       | 12                    | 13   | 14            | 15              |
|         | 絵画教室                    |                          | 英語教室                  |      | 体育教室<br>(堇・幼) | 向日葵組参観<br>給食試食会 |
| 16      | 17                      | 18                       | 19                    | 20   | 21            | 22              |
|         | 絵画教室                    |                          | 誕生会<br>安全生活指導<br>英語教室 |      | 体育教室          |                 |
| 23 / 30 | 24                      | 25                       | 26                    | 27   | 28            | 29              |
|         | 避難訓練<br>絵画教室            |                          | 英語教室                  |      | 体育教室<br>(堇・幼) |                 |

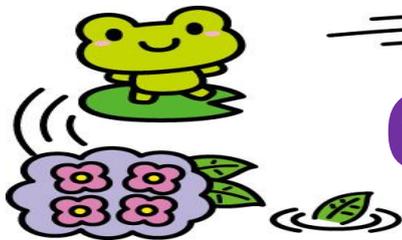
### 来月の予定

- 4日(木) 七夕会
- 6日(土) 夏祭り(13時降園)
- 9日(火) 笹燃やし(紫陽花組)
- 17日(水) 誕生会・安全生活指導
- 22日(月) 避難訓練



### ♪今月の歌♪

- ・かえるの合唱
- ・かたつむり



# 6月 給食だより



徳重清涼保育園

今月の献立は新じゃがやアスパラなど、春の野菜が登場します。旬の野菜は安価で栄養価も高いのでオススメです。今月は“アスパラの納豆サラダ”のレシピを紹介します。

## 『アスパラの納豆サラダ』のレシピ

<材料> こども2人・大人2人分

|          |      |
|----------|------|
| 納豆（ひきわり） | 75g  |
| 醤油       | 4g   |
| コーン缶詰    | 15g  |
| キャベツ     | 180g |
| アスパラガス   | 60g  |
| マヨネーズ    | 25g  |

<作り方>

- ① 納豆は醤油を加えて混ぜておく。
- ② キャベツは色紙切り、アスパラは2cmに切る。
- ③ ②はさっと茹でて水気を切っておく。
- ④ ③の野菜と①の納豆・コーンを合わせてマヨネーズで和えたら出来上がり。



## 今月の献立 pick up★

### 鰯のおろし煮



旬の鰯は旨味も栄養もたっぷり！

大根おろしにするとおいしい夏大根と合わせた『鰯のおろし煮』は暑さや湿気で食欲があまりない時もあっさり食べられます。

しっかり食べて、ジメジメ、ムシムシした季節を元気に過ごしましょう！



### メロン

今頃から最も多く出荷され、おいしい『メロン』。たっぷりの果汁で涼しさとおいしさを楽しめます。

時期により「ホームラン」「タカミ」「アンデス」など出回る品種が変わり、おやつ『メロン』もその時のおいしいものを提供しています。



### 水無月

6月を代表する和菓子『水無月』は、氷に見立てた涼し気な見た目です。初夏にピッタリのおやつです。

上には邪気払いを意味する小豆が乗っています。子どもたちの健康を願っておやつに出しています。



### なめことめかぶのじゃこ和え

ネバネバが特徴のなめこ・めかぶと、絹ごし豆腐を合わせた喉越しのいい一品です。たんぱく質やミネラルなどの栄養も豊富なので、暑くて食欲のわかない日は麺類ばかりになりがち・・・という時に麺類と組み合わせるのもおすすめです。



## 今月の目標

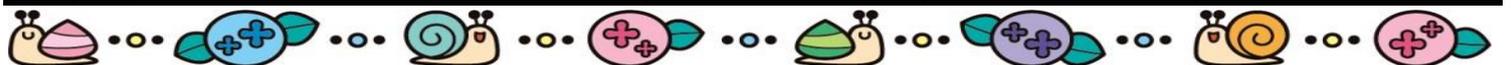
給食で旬の野菜を知り、意識して食べることで食事を楽しめるようになる。



2024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<br>15<br>29 | 土      | 五目御飯<br>具沢山味噌汁                      | お菓子<br>牛乳                       | 鶏挽肉・油揚げ・生揚げ<br>豆味噌<br>普通牛乳                        | 精白米・じゃが芋                                      | 人参・牛蒡・ぶなしめじ<br>キャベツ・榎・長葱  |
| 3<br>25       | 月<br>火 | 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    | 3日あんトースト<br>25日ごはんピザ<br>牛乳      | 豚肉・絹ごし豆腐・しらす<br>干し<br>まぐろ水煮缶詰・こし餡<br>プロセスチーズ・普通牛乳 | 精白米・三温糖・胡麻油<br>食パン・無塩バター                      | 緑豆もやし・人参・蕪<br>ぶなしめじ・なめこ・めかぶ<br>若布・梅びしお・青ピーマン<br>コーン缶詰粒                              |
| 4<br>17       | 火<br>月 | 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<br>大豆・豚肉・豆味噌・鶏卵<br>普通牛乳               | 精白米・薄力粉・黒砂糖<br>調合油                            | 乾ひじき・人参・ぶなしめじ<br>キャベツ・玉葱・長葱   |
| 5<br>24       | 水<br>月 | ごはん<br>肉豆腐<br>もやしの梅おかか和え            | 5日: フルーツ寒天<br>24日: 紫陽花ゼリー<br>牛乳 | 豚肉・木綿豆腐・鰹節<br>普通牛乳                                | 精白米・三温糖<br>グラニュー糖                             | 玉葱・ぶなしめじ・人参・キャベツ<br>アルファルファもやし・角寒天<br>梅干し調味漬・蜜柑缶詰<br>黄桃缶・パインアップル缶詰<br>葡萄ジュース・林檎ジュース |
| 6<br>20       | 木      | ごはん<br>鰹のおろし煮<br>新じゃがのそぼろあんかけ       | 焼きそば<br>牛乳                      | 鰹・鶏挽肉・豚肉<br>普通牛乳                                  | 精白米・じゃが芋・片栗粉<br>中華麺・調合油                       | 大根・人参・鞘隠元<br>キャベツ・青ピーマン   |
| 7<br>21       | 金      | ロールパン<br>ミネストローネ<br>カルシウムヨーグルト      | お菓子<br>果物<br>牛乳                 | ウインナーソーセージ<br>カルシウムヨーグルト<br>普通牛乳                  | ロールパン・マカロニ<br>じゃが芋・お菓子                        | 人参・玉葱・青ピーマン<br>ぶなしめじ・キャベツ<br>ホールトマト<br>トマトケチャップ・果物                                  |
| 8<br>22       | 土      | ころきつねうどん<br>小魚スナック<br>果物            | お菓子<br>牛乳                       | 油揚げ・煮干し<br>普通牛乳                                   | うどん・三温糖                                       | 人参・緑豆もやし・胡瓜<br>果物   |
| 10<br>18      | 月<br>火 | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>アスパラの納豆サラダ       | 10日五平餅<br>18日スナックパン<br>牛乳       | 鶏肉・納豆・普通牛乳<br>豆味噌                                 | 精白米・三温糖・炒り胡麻<br>スナックパン<br>マヨネーズ               | 大根・人参・ぶなしめじ<br>コーン缶詰粒<br>キャベツ・アスパラガス  |
| 11            | 火      | ごはん<br>鰹の照り焼き<br>高野豆腐の含め煮           | スナックパン<br>牛乳                    | 干し鰹・凍り豆腐<br>普通牛乳                                  | 精白米・三温糖<br>スナックパン                             | 人参・鞘隠元<br>乾椎茸   |
| 12<br>26      | 水      | 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 | 水無月(以上児)<br>小豆寒天(未満児)<br>牛乳     | 生揚げ・鶏挽肉<br>豆味噌<br>普通牛乳                            | 精白米・じゃが芋<br>三温糖・片栗粉・葛粉<br>白玉粉・上新粉<br>甘納豆(あずき) | 人参・玉葱・乾椎茸・キャベツ<br>緑豆もやし・塩昆布・角寒天   |
| 13<br>27      | 木      | ハヤシライス<br>コールスローサラダ                 | マカロニかりんとう<br>牛乳                 | 豚肉・普通牛乳   | 精白米・じゃが芋・調合油<br>ハヤシルウ・マヨネーズ<br>三温糖・マカロニ・黒砂糖   | 玉葱・人参・ぶなしめじ<br>キャベツ・胡瓜・コーン缶詰粒   |
| 14<br>28      | 金      | 食パン<br>じゃが芋のカレーソテー<br>カルシウムヨーグルト    | お菓子<br>果物<br>牛乳                 | 豚挽肉<br>カルシウムヨーグルト<br>普通牛乳                         | 食パン・じゃが芋・調合油<br>お菓子                           | 玉葱・人参・ぶなしめじ<br>アスパラガス・果物  |
| 19            | 水      | 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                    | 豚挽肉・木綿豆腐<br>まぐろ水煮缶詰<br>ホイップクリーム<br>普通牛乳           | 精白米・片栗粉<br>マカロニ・マヨネーズ<br>スポンジケーキ              | 玉葱・トマトケチャップ・胡瓜<br>キャベツ・人参<br>ブルーベリージャム  |





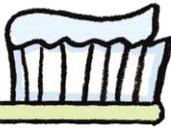
# 6月ほけんだより



## 徳重清涼保育園

ジメジメした梅雨の季節は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊んで憂うつな気分を発散しましょう。

### 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



### 梅雨の時期の注意点

#### ■食中毒

お弁当を作る際には十分に加熱した物を入れてください。

#### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

#### ■かぜ

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。



### 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増えます。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### Q & A

#### ●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

#### ●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

#### ●何を飲ませればよい？

白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

身体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症のリスクも高まります。梅雨時は湿度が高く、体温調節のための汗をうまくかけないことがあります。排尿からも余分な体温は抜けていきます。普段よりいっそうこまめな水分補給を心がけたいですね。

