



園だより 6月

徳重清凉保育園

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	絵画教室
9	火	内科検診
10	水	英語教室
11	木	体操教室
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	絵画教室
16	火	
17	水	英語教室
18	木	歯科検診 体操教室 (菫組・幼)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	絵画教室
23	火	
24	水	英語教室
25	木	体操教室 (菫組・幼)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	



紫陽花が、綺麗に色づき始める季節となりました。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言に伴い、登園自粛にご協力して下さったご家庭も多く、無事に開園することが出来ました。保護者の皆様にはお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、園では引き続き換気をこまめに行い、手洗い・消毒・マスクの着用にて対応していきます。

ご家庭でも毎朝の検温や健康観察のご協力をお願い致します。

今月も先月同様、行事等の今後の予定に関しましては後日改めてお知らせ致します。尚、各教室は6月第2週目より開始をします。

ご理解とご協力をお願い致します。



お願い

- ・9日(火)に内科検診を予定がしております。気になる事、伝えておきたい事等ありましたら、事前に担任までお知らせ下さい。
- ・暑い季節となりました。水筒は毎日必ずお持ちください。中身については、水出しものではなく、出来れば一度沸騰させたお茶にして頂きますよう、ご協力お願い致します。また、スポーツ飲料・ジュース等は禁止とさせていただきます。
- ・登降園をする際は、周囲の車に気を付けて必ずお子様の手を繋いでください。



虫探しの季節

いよいよ梅雨が近づいてきました。

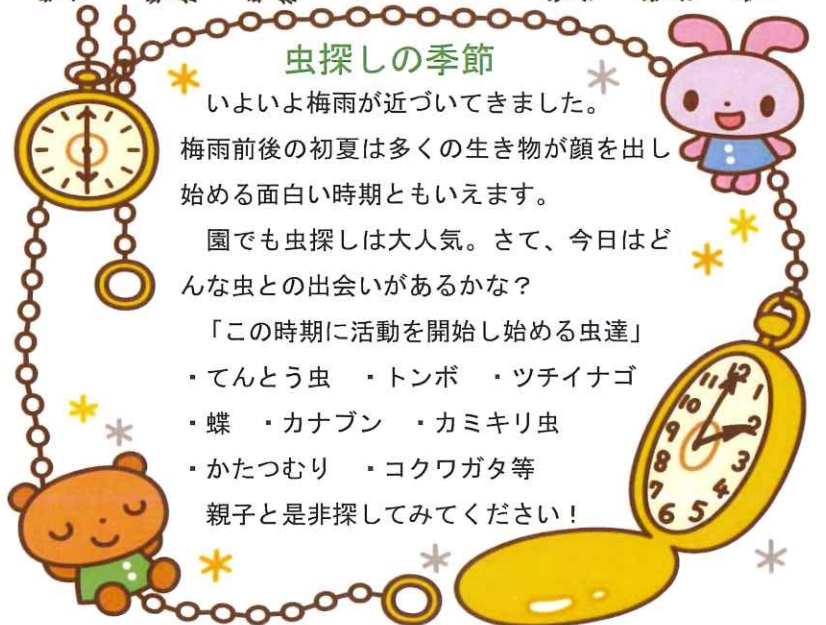
梅雨前後の初夏は多くの生き物が顔を出し始める面白い時期ともいえます。

園でも虫探しは大人気。さて、今日は何んな虫との出会いがあるかな？

「この時期に活動を開始し始める虫達」

- ・てんとう虫 ・トンボ ・ツチイナゴ
- ・蝶 ・カナブン ・カミキリ虫
- ・かたつむり ・コクワガタ等

親子と是非探してみてください！



今月の歌

・かたつむり

・かえるのうた



令和2年度
徳重清涼保育園



丈夫な歯をつくるために



6月6日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。子ども達にも歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯を予防して丈夫な歯をつくりましょう。

○虫歯を予防する

虫歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

○歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、ビタミンA、ビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。

歯を強くする食べ物

乳製品（牛乳やヨーグルト）・小魚など・・・カルシウムが豊富
魚（鰯・鮭・秋刀魚など）・・・ビタミンD・リンが豊富
果物（レモン・いちご・キウイなど）・・・ビタミンCが豊富
海藻類（海苔・わかめなど）・・・ビタミンAが豊富



これらを過不足なく摂るため、偏食せず、バランスのよい食事を心掛けましょう。

○よく噛んで食べる

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防だけでなく、消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果もあります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べましょう。大きめに切ったり、少し硬めに茹でたりするのもいいでしょう。



旬の食材 アスパラガス

アスパラの名前の由来って知っていますか？

アスパラに含まれる旨味成分のひとつ『アスパラギン酸』からきています。

アスパラギンは疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

また、ビタミンも多く含まれており風邪予防やお肌を正常に保つ効果があります。

現在、コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が多くストレスも溜まりやすいですが『アスパラ』を食べて免疫力をつけましょう。



★今月の行事★

今月の行事予定は、

未定のため決まり

次第お知らせ致します。



★なめことめかぶのじゃこ和え★

<材料> 大人2人子ども2人分

- なめこ 72g
- 豆腐 120g
- 刻みめかぶ（生食用） 42g ※味付きの物で構いません
- しらす干し 30g
- ゆかり 3g



<作り方>

- ① なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ② 豆腐はレンジで2～3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
- ③ しらす干し・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和えたらできあがり。



2020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	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き えんどう豆のツナ和え	豆乳葛餅 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ うぐいす豆・まぐろ水煮缶詰 調整豆乳・きな粉・普通牛乳	精白米・くず粉・三温糖	キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ぶなしめじ・ 青ピーマン・りょくとうもやし
2 ・ 16	火	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・もち米 すりごま	だいこん・にんじん 干しいたけ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパガス
3 ・ 17	水	ごはん 豚肉のもやし炒め 新じゃがのそぼろあんかけ	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆 鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 じゃがいも・片栗粉 食パン・マヨネーズ	りょくとうもやし・にんじん・にら ぶなしめじ・キャベツ
4 ・ 18	木	バターロール じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 バナナ 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも お菓子	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん アスパガス・バナナ
5 ・ 19	金	鶏牛蒡丼 なめことめかぶのじゃこ和え	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・なめこ・梅びしお めかぶわかめ・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 食パン	にんじん・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・オレンジ いちごジャム
8 ・ 29	月 ・ 水	ごはん 鱈の照り焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さわら・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・ スナックパン すりごま	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・ぶなしめじ
9 ・ 30	火	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・ぶたひき肉 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 りょくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
10 ・ 22	水 ・ 月	ごはん 肉豆腐 若布と胡瓜の酢の物	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・しらす 干し まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 白玉粉・上新粉 甘納豆(あずき)	たまねぎ・ぶなしめじ・乾わかめ きゅうり・みかん缶詰
11 ・ 25	木	バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	お菓子 オレンジ 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも お菓子	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・オレンジ
12 ・ 26	金	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・ひじき キャベツ・コーン缶詰粒
13 ・ 27	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・根深ねぎ
15 ・ 24	月 ・ 水	ごはん 鰯の香味焼き アスパラの白和え	マカロニココア 牛乳	あじ・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・しらたき・すりごま 三温糖・マカロニ	アスパガス・にんじん ひじき
23	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	合挽肉・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 じゃがいも・マヨネーズ カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・アスパガス・さくらん ぼ



6月 保健だより

徳重清涼保育園

落ち着かない日々が続きましたが、季節は梅雨へと進んでいきます。暑くなったり寒くなったりするうえに湿度も変化しますので身体がついていけず、夏バテになりやすい時季です。食事や睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。

歯と口の健康

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に口と歯について理解を深めましょう。

乳歯の芽は妊娠7週目からでき始め、妊娠4ヶ月ごろから石灰化が始まります。また、永久歯は妊娠4～5ヶ月ごろからでき始め、生まれるころから石灰化が始まります。それぞれの歯は子どもの顎の中で成長しながら出番を待っているのです。そうして生えてきた乳歯は、食べ物をよく噛んで顎がしっかり発達すると、2歳半～3歳ごろには歯と歯に隙間がある状態になり、乳歯より大きな永久歯が正しく生えるのです。歯並びが悪いと咀嚼力が低下し食物の消化・吸収を妨げますし、歯が磨きにくく虫歯や歯周病になりやすくなります。全身の健康に深くかかわっているため正しい歯並びはお子さんの一生の財産となることをぜひ知っておいてください。

生活リズムを整える

規則正しい生活は成長期の子どもたちにはとても大切です。夏本番を迎える前に、生活リズムを見直してみましょう。

① 早寝早起きを意識

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ脳や身体の発育を促します。20～21時までには寝られるのが理想です。睡眠の導入には部屋を暗くする事と睡眠前に興奮させないことがポイントです。逆に起床時は光を浴びるとよいそうです。

② 朝ごはんを食べよう

子どもの小さな体はこまめに栄養を摂取する必要があります。成長中の子ども達には朝ごはんは必要です。また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、お通じが来やすくなります。

手指用 アルコール消毒

使う機会の増えている消毒液ですが、消毒効果が十分に発揮されるためには十分な量と十分な時間が必要です。たっぷり手にとって、**30秒程度手指に刷り込みきちんと乾燥させましょう。**少なすぎると、すぐに乾燥してしまい、手指全体の消毒効果を得ることが不十分になってしまいます。

内科・歯科検診

6月9日（火）内科検診
18日（木）歯科検診があります。
お子様の体調・歯の状態でご気になる事がある方は事前に担任までお知らせ下さい。

内科検診の場合は異常があった場合のみお知らせいたします。

