



6月 園だより



徳重清凉保育園



1	水		英語教室
2	木		
3	金		体操教室
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週	絵画教室
7	火		
8	水		英語教室
9	木		
10	金	↓ 内科検診	体操教室(堇・幼児組)
11	土		
12	日		
13	月		絵画教室
14	火	歯科検診	
15	水		
16	木		
17	金		体操教室
18	土	保育参観(幼児組)	
19	日		
20	月		絵画教室
21	火	避難訓練	
22	水		英語教室
23	木		
24	金		体操教室(堇・幼児組)
25	土		
26	日		
27	月		絵画教室
28	火	誕生会	
29	水		英語教室
30	木		

雨が降ったり晴れたり天気の移り変わりが多いこの時期。傘をさすのが楽しい子、長靴やレインコートを着るのが嬉しい子…雨の日の中にも、子ども達にとっては楽しい要素が見がたくさんあるようです。

本格的な夏に備えて、子どもたちの服装や健康状態にも気を配っていききたいと思います。



お知らせ

- ・16日(木)に予定しておりました歯科検診は都合により14日(火)に変更となります。
- ・20日(月)に紫陽花組のみ保健所の方による歯磨き指導を行います。



お願い

・14日(火)に歯科検診を行う予定です。感染予防として検診の際、各自のタオルを頭に敷きますので当日は、通常の手拭きタオルとは別に、もう一枚手拭きタオルを持ってくるください。必ず名前を記入して下さい。

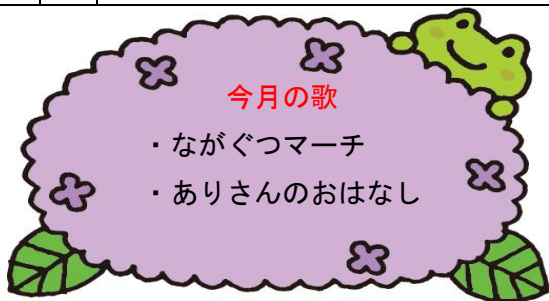


来月の予定

- | | |
|-------------|---------|
| 4日(月)～9日(金) | 安全生活指導週 |
| 7日(木) | 七夕会 |
| 9日(土) | 夏祭り |
| 12日(火) | 水遊び開始 |
| 15日(金) | 避難訓練 |
| 26日(火) | 誕生会 |

今月の歌

- ・ながぐつマーチ
- ・ありさんのおはなし





令和4年度
徳重
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>

★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。



6月は食育月間です

農林水産省は毎年6月を「食育月
間」と定めています。

食育とい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
り入れる事ができます。

園では、毎日の給食やおやつでも季節の
食材を取り入れて触れてみたり、食事の
マナーを身に付ける事で社会性が身に付
くと考え、子ども達に接しています。

今月の予定

28日(火)

誕生会



★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。



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	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	豚肉・木綿豆腐 しらす干し 調整豆乳・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・胡麻油 くず粉	緑豆もやし・人参・萘 ぶなしめじ・なめこ・めかぶ 若布・梅びしお
2 ・ 16	木	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	めかじき・凍り豆腐 赤色辛味噌 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 ソフトマーガリン 食パン・擦り胡麻	人参・鞘隠元・青海苔 乾椎茸
3 17 ・ 29	金 ・ 水	ロールパン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽き肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・ぶなしめじ・人参 青ピーマン パインアップル缶
4 ・ 18	土	五目御飯 具沢山味噌汁	お菓子 牛乳	鶏挽き肉・油揚げ・生揚げ 豆味噌・黄粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖	人参・牛蒡・ぶなしめじ キャベツ・えのき茸・根深葱
6 ・ 20	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	6日:スナックパン 20日:胡麻だれ五平餅 牛乳	鶏肉・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・もち米 擦り胡麻・片栗粉・スナッ クパン	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
7 ・ 21	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・鶏挽き肉 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・片栗粉	人参・玉葱 乾椎茸・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	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・黄粉・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ 調合油・片栗粉	玉葱・人参・青ピーマン・冬瓜 もずく・オクラ
9 ・ 23	木	ハヤシライス コールスローサラダ	フルーツ寒天 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 ハヤシルウ・マヨネーズ 三温糖・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・蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
10 ・ 22	金 ・ 水	食パン ミネストローネ ヨーグルト	10日:お菓子・果物 22日:あじさいゼリー 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン・マカロニ じゃが芋・お菓子	人参・玉葱・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・果物
11 ・ 25	土	冷しゃぶうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	うどん・擦り胡麻	胡瓜・緑豆もやし・トマト 果物
13 ・ 27	月	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・豚肉・豆味噌 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・えのき茸・長葱
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(2歳児以上) 小豆寒天(0・1歳児) 牛乳	豚肉・鶏挽肉・木綿豆腐 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 じゃが芋・片栗粉 白玉粉・上新粉 甘納豆(あずき)	玉葱・ぶなしめじ・人参 鞘隠元
28	火	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	豚挽き肉・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 マヨネーズ・マカロニ カステラ	玉葱・トマトケチャップ 人参・胡瓜・キャベツ 果物





6月ほけんだより

徳重清涼保育園

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します。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。