



徳重清凉保育園

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

爽やかな5月も駆け足で通り過ぎ、いよいよ梅雨の季節を迎えます。雨が多くなると、なんとなく沈みがちな気分も、子ども達の笑顔が集まると途端に吹き飛んでいきますね。雨の為、戸外で遊ぶ機会が減ってくるかと思いますが、室内でも、気持ちを発散しながら楽しめる遊びを沢山計画したいと思います。気温と共に湿度も高くなりますので、衛生面にも十分配慮したいと思います。



### お願い

- ・園内において、子ども同士での手紙やプレゼント等の交換については、トラブルの元となりますので、お控えいただきますよう、再度お願い致します。
- ・気温が急に高くなり始め、子ども達もまだ暑さに慣れていないように感じます。体調面の不安や、普段と異なる様子が見られる際は、必ず登園時に職員へお知らせください。また、保育中に体調の変化や不安が見られた際に、ご連絡させていただく場合がございますが、ご了承ください。



### お知らせ

- ・9日(金)に歯科検診、22日(火)に内科検診を実施致します。何かお子様のことで気になることがございましたら、事前に担任までお知らせください。
- ・14日(水)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。
- ・17日(土)の保育参観は幼児組のみとなります。詳細についてはお手紙をご覧ください。



### 来月の予定

- 3日(月)～7日(金) 安全生活指導週
- 4日(火) 避難訓練(地震)
- 7日(金) 七夕会
- 8日(土) 夏祭り
- 11日(火) 水遊び開始
- 26日(火) 誕生会





令和5年度  
徳重清涼保育園

蒸し暑い季節がやってきました。この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

## 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。

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

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

5月のおやつは・・・

子どもの日にちなんで

「鯉のぼりサンド」を提供しました。食パンを鯉のぼりの形にし、苺ジャムとオレンジジャムで仕上げました。子ども達からは「鯉のぼりだ！」「食べるのが勿体無い・・・」等、嬉しい感想が聞こえてきました。



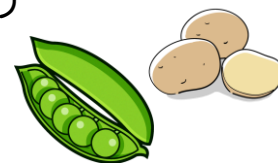
今月の予定

20日(火)  
誕生会特別食

## 新じゃがのそぼろあんかけ

<材料> 子ども2人と大人2人分

- |         |            |        |     |
|---------|------------|--------|-----|
| • ジャガ芋  | 240g (小2個) | • 鶏挽肉  | 40g |
| • えんどう豆 | 15g (2~3鞘) | • 鯉だし汁 | 適宜  |
| • 醤油    | 小さじ1と1/2   | • 片栗粉  | 適宜  |



<作り方>

1. ジャガ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. ジャガ芋が柔らかくなったら、えんどう豆を加え軽く煮て、最後に水溶性片栗粉でとろみをつけたらできあがり！



2023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 16 30	木 金 金	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	まぐろ油漬缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・お菓子	玉葱・キャベツ・人参・鞘隠元 果物
2 27	金 火	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	みたらし五平餅 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・片栗粉 もち米	ひじき・人参・ぶなしめじ キャベツ・玉葱・えのき茸 長葱
3 17	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
5 21	月 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 21日: あじさいゼリー 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・角寒天 ぶどうジュース・りんごジュース 青ピーマン・コーン缶詰粒
6 22	火 木	ごはん 鱈の味噌焼き 高野豆腐の含め煮	6日スナックパン 22日セサミトースト 牛乳	鱈・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ソフトマーガリン 食パン・擦り胡麻 スナックパン	人参・鞘隠元 乾椎茸
7 13 26	水 火 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	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・蕪 ぶなしめじ・なめこ・めかぶ 若布・梅びしお
8 19	木 月	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉・納豆・普通牛乳・鶏 卵	精白米・三温糖・黒砂糖 薄力粉・調合油 マヨネーズ・片栗粉	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
9 23	金	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	お菓子 果物 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 じゃが芋・お菓子	人参・玉葱・青ピーマン ぶなしめじ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
10 24	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・長葱
12	月	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・鶏挽き肉・木綿豆腐 うぐいす豆 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
14 28	水	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
15 29	木	ごはん 鱈の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	マカロニココア 牛乳	鱈・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
20	火	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	豚挽き肉・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋・三温糖 オリーブ油 カステラ	玉葱・トマトケチャップ・コーン 缶詰粒・人参・鞘隠元・コーン 缶詰粒・クリーム・果物





# 6月ほけんだより

徳重清涼保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



## 突発性発疹



生後4ヵ月～1歳頃に起こる乳児の初めての発熱に多く見られ、38～39℃の高熱が2～3日続きますが、食欲もあり、比較的元気なケースが多いようです。発疹が出る直前、喉の奥の上方に斑点が見られることもありますが、この時点での判別は難しく、熱が下がって桜の花びらのような赤い発疹が顔、胸、お腹あたりに出て初めて突発性発疹であることが分かります。

### お家での注意点

熱性けいれんなどの合併症がなければ薬の服用は必要ありませんが、高熱が続くので水分補給はこまめに行いましょう。2～3日経過しても熱が下がらず、発疹も出ない場合は別の病気の可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

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。調理の際は食材を洗うだけでなく、手や調理器具もこまめに洗いましょう。

### ■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。

### ■熱中症とかぜ

身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで蒸し暑くなると熱中症の発生リスクがぐんと上がります。また、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風邪をひきやすくなる時季でもあります。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。