

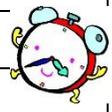


6月 園だより

鳴子清涼保育園

梅雨の時期になりました。この時期ならではの生き物たちが元気に顔を出し、子ども達は、かたつむりやかえるの歌を大きな声で歌っています。また湿気も多くなり、菌が増えやすい季節にもなりますので、衛生面に気をつけて、子ども達の手洗いをしっかり行い、体調管理に十分気を付けていきたいと思ひます。

例年7月より始める水遊びを今年度は6月より始めたいと思ひます。安全に配慮しながら、子ども達と楽しみたいと思ひます。

1	土			16	日	
2	日			17	月	
3	月	水遊び開始		18	火	防犯訓練
4	火	消防署見学 (紫陽花組)		19	水	英語教室 (堇・幼)
5	水	英語教室 (堇・幼)		20	木	体操教室 (堇・幼)
6	木	体操教室 (堇・幼)		21	金	誕生会・安全生活指 絵画教室 (幼)
7	金	絵画教室 (幼)		22	土	
8	土			23	日	
9	日			24	月	
10	月			25	火	
11	火	内科検診 (PM)		26	水	英語教室 (堇・幼)
12	水	英語教室 (堇・幼)		27	木	体操教室 (幼)
13	木	体操教室 (幼)		28	金	絵画教室 (幼)
14	金	絵画教室 (幼)		29	土	
15	土	保育参観・給食試食会 (向日葵組)		30	日	



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・生活リズムを安定させ、機嫌よく過ごす。
- ・つかまり立ちやハイハイなどを行い、身体を動かそうとする。

堇組

- ・保育士やクラスの友だちに少しずつ慣れて、安心して生活する。
- ・雨や水たまりなど身近なことに触れながら、梅雨の自然に興味を持つ。

向日葵組

- ・生活の流れに慣れ、助け合いながら見通しを持って生活する。
- ・友だちとの遊びを十分に楽しみ、一緒に遊びを進めていく。

桃組

- ・簡単な身の回りの事を、保育士に手伝ってもらいながらやってみようとする。
- ・全身を使う遊びを保育士と楽しむ。

桜組

- ・自分の思いを友だちや保育士に言葉で伝えられるようにする。
- ・保育士や友だちと水遊びを充分に楽しむ。

紫陽花組

- ・自分の身の回りを清潔に保ち、健康に気を付けて過ごせるようにする。
- ・気の合う友だちやグループで誘い合い、集団で遊び、楽しさを味わう。

園からのお知らせ

- ・6月3日(月)より水遊びが始まります。詳細につきましては5月8日のきつずノートをご覧ください。
- ・6月4日(火)紫陽花組は緑消防署に見学に出掛けます。詳細につきましては5月25日のきつずノートをご覧ください。
- ・6月11日(火)午後より内科検診があります。異常があったお子さまのみお知らせ致します。当日お休みをされますと直接園医まで行っていただくこととなります。

園からのお願い

- ・熱中症アラートが出ている場合は水遊びが出来ません。ご承知おき下さい。
- ・7月6日(土)に夏祭りを行います。当日保育を必要とする方は準備のため13時降園とさせていただきます。詳細につきましては6月6日のきつずノートをご覧ください。

今月の歌

- ・かたつむり
- ・とけいのうた





6月は梅の季節！「梅は三毒を断つ」と言われるように体に悪い菌を殺したり、腸の働きを良くします。また食べ物を腐りにくくしたり、クエン酸という体の疲れをとる働きもあります。今月はその梅干しを使った“もやしの梅おかか和え”のレシピを紹介します。

『もやしの梅おかか和え』のレシピ



<材料> こども2人・大人2人分

キャベツ	250g
もやし	50g
練り梅	35g
鰹節	35g

<作り方>

- ① キャベツは色紙切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ② キャベツともやしは、さっと茹でて水気を絞る。
- ③ キャベツともやしを練り梅と鰹節で和えたらできあがり。

今月の献立 pick up★



鰹のおろし煮

旬の鰹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『鰹のおろし煮』は、暑さや湿気で食欲があまりない時もあっさりとお食べられます。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！

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。

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』もその時おいしいものを提供しています。



今月の目標

食中毒に注意し
正しい手洗いうがいの方法を身につける。

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。





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 ・ 22	土	ころきつねうどん 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	油揚げ・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・せんべい	にんじん・りょうとうもやし きゅうり・バナナ
3 ・ 17	月	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	フルーツ寒天 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳	精白米・三温糖 グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん キャベツ・もやし・梅干し・粉寒天 みかん缶・黄桃缶・パン缶
4 ・ 18	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	五平餅 牛乳	鶏むね肉・納豆・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま マヨネーズ	だいこん・にんじん ぶなしめじ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパガス
5 ・ 20	水 ・ 木	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット パン缶 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・じゃがいも マカロニ・ビスケット	にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・トマトケチャップ トマトダイス缶詰・パン缶 トマトケチャップ
6 ・ 19	木 ・ 水	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	バナナキャラメルケーキ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆・ぶたもも・豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉・三温糖 調合油	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・たまねぎ・長ねぎ バナナ
7	金	ごはん 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	カレー・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・食パン ソフトマーガリン・すりごま	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
8 ・ 29	土	五目御飯 具沢山味噌汁	ソフトせんべい 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 生揚げ・豆みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも せんべい	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
10 ・ 24	月	ごはん 厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ キャベツと若布の梅和え	水無月(以上児) 小豆寒天(未満児) 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉・豆みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・片栗粉・くず粉 白玉粉・上新粉・甘納豆	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・キャベツ 梅干し・カットわかめ
11 15 25	火 土 火	ごはん 豚肉のもやし炒め なめことめかぶのじゃこ和え	ごはんピザ 15日:せんべい 牛乳	豚もも肉・絹豆腐 しらす干し・まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油	りょうとうもやし・にんじん ぶなしめじ・にら・なめこ めかぶ・わかめ・梅びしお 青ピーマン・コーン缶詰
12 ・ 27	水 ・ 木	食パン じゃが芋のカレーソーテー ヨーグルト	せんべい メロン 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 調合油・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ アスパラガス・メロン
13 ・ 26	木 ・ 水	ハヤシライス コールスローサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	豚もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも ハヤシルウ・三温糖 マヨネーズ・グラニュー糖 マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・キャベツ・コーン缶詰粒
14 ・ 28	金	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	焼きそば 牛乳	あじ・鶏ひき肉・ぶたもも 普通牛乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・中華めん・調合油	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ 青ピーマン
21	金	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	豚ひき肉・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・マカロニ マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ にんじん・ブルーベリージャム





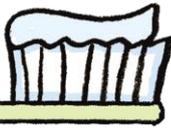
6月ほけんだより



鳴子清涼保育園

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。

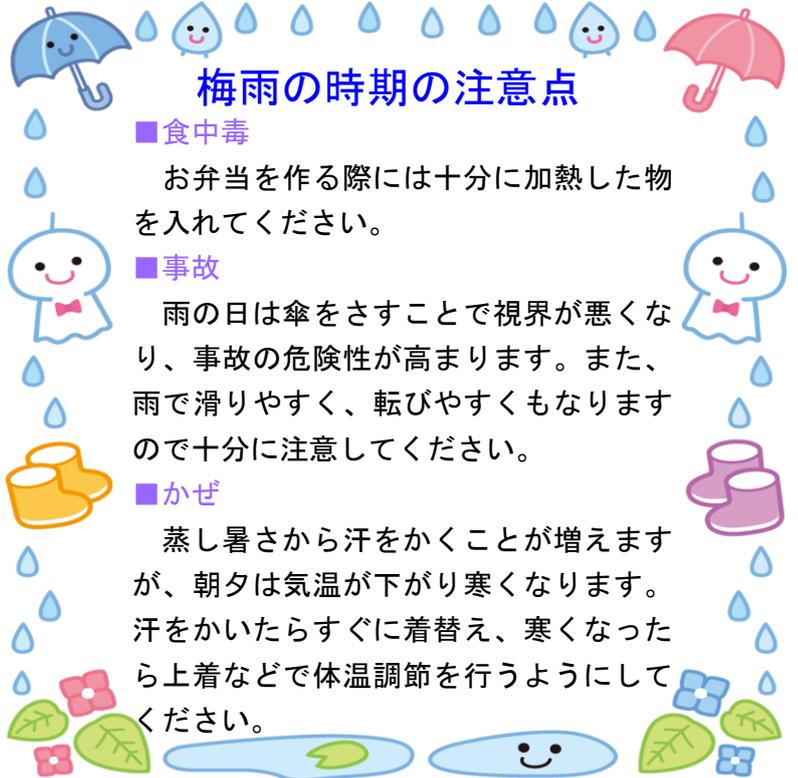
虫歯予防デー



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。

