



# 園だより 6月

植園清凉保育園

暑い日が続いていますが、そろそろ梅雨の時期ですね。晴れの日、少し園庭で遊ぶだけでも、子ども達は汗をかいて元気に過ごしています。

5月は遠足ごっこがあり、植園公園に行ってお弁当を食べたり、散策をしたりして楽しみました。

今月は暑さや雨の冷たさで体調が崩れやすくなりますので、体調の変化に注意しながら元気に過ごしていきたいと思います。

1	土		17	月	体育教室
2	日		18	火	絵画教室
3	月	体育教室	19	水	
4	火	公開絵画教室（幼児組）	20	木	
5	水		21	金	英語教室
6	木		22	土	桜組保育参観と試食会
7	金	英語教室	23	日	
8	土		24	月	体育教室（堇組以上）
9	日		25	火	絵画教室
10	月	体育教室（堇組以上） 歯磨き指導（紫陽花組）	26	水	誕生会
11	火	絵画教室 安全生活指導	27	木	
12	水		28	金	英語教室
13	木	歯科健診、避難訓練	29	土	
14	金	英語教室	30	日	
15	土				
16	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、身体を動かすことを楽しむ。

### 桃組

- 梅雨時期の自然に興味を持ち、音を聞いたり、触れてみようとする。
- 保育士、友達と関わりながら全身を使う遊びを楽しむ。

### 堇組

- 簡単な身の回りのことに興味を持って自分からやろうとする。
- 保育士に見守られながら好きな遊びをしたり、仲立ちをしてもらいながら気の合う友達と遊ぶことを楽しむ。

### 桜組

- 保育士や友達に対して自分の思いをしぐさや言葉で伝えようとする。
- 次の遊びに移る時は片付けをしたり、友達と玩具の貸し借りをしたりして、遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- 自分で出来る身の回りの事は進んで行う。
- 自然に興味を持ち、調べたり触れたりして遊ぶ。

### 紫陽花組

- 天気や梅雨の現象に興味、関心を持つ。
- 友達との関わりを深め、自分の思いを伝えたり、相手の話を聞こうとする。

## 園からのお願い

園からのお知らせは、きっぷノートの「お知らせ」に掲載しますので、必ずご確認ください。また、提出物やアンケートの回答などは提出期限をお守りいただきますよう、ご協力をお願いします。

## 来月の予定

- 1日（月）水遊び開始
- 5日（金）七夕会
- 27日（土）夏祭り  
（保育は13時までとなります。）
- 31日（水）誕生会



## 今月の歌

♪とけいのうた  
♪あめふり





# 給食だより

植園清涼保育園  
2024 年度 6 月号

今月は口と歯の健康習慣にちなんで咀嚼を目的とした献立を 2 つ紹介します。

## 『キャベツと小松菜の沢庵和え』のレシピ

<材料> こども 2 人・大人 2 人分

キャベツ 240 g  
小松菜 60 g  
沢庵 20 g  
醤油 小さじ 2/3  
いりごま 5 g

<作り方>

- ① キャベツは細切り、小松菜は 2 cm 長さにする。
- ② 沢庵を千切りにする。
- ③ キャベツと小松菜はさっと茹でてしっかりと水気を絞っておく。
- ④ ③に沢庵、醤油、いりごまを加えて混ぜたら出来上がり！

## 『マカロニかりんとう』のレシピ

<材料>

マカロニ 200 g  
黒糖 大さじ 2 (約 20 g)  
水 大さじ 1  
揚げ油 適宜

<作り方>

- ① 乾燥した状態のままのマカロニを、180℃の油で 15~20 秒程揚げる。  
※気泡の勢いがおさまり、ほんのり色づく程度。油から出した後も余熱で色がつくので注意する。
- ② 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。
- ③ 揚げたマカロニを黒糖でからめたら出来上がり！

### 今月の献立 pick up★



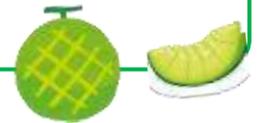
### 鰯のおろし煮



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！

### 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。



### 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】

食具をしっかりと持ち、  
上手に使えるようになる

### 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  
のっています。子どもたちの健康を願っておやつに出しています。



令和6年度 6月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1	土	ころきつねうどん 小魚スナック バナナ	うどん 油揚げ 人参 りょくとうもやし 胡瓜 醤油 三温糖 みりん 塩 だし汁 ごま入り味付けいりこ バナナ	黄粉サンド  牛乳	食パン 黄粉 三温糖 塩 調整豆乳  牛乳
3	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	精白米 鶏むね 大根 人参 しめじ 醤油 みりん だし汁 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ アスパラガス マヨネーズ	五平餅 (22日:ジャムサンド) 牛乳	もち米 精白米 赤味噌 三温糖 みりん いりごま 食パン ブルーベリージャム 牛乳
4	火	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ キャベツ 青ピーマン にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ヨーグルト	ビスケット パイナップル缶 牛乳	ビスケット パイナップル缶詰 牛乳
5	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	精白米 豚もも りょくとうもやし 人参 たら しめじ にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 ごま油 なめこ 絹ごし豆腐 めかぶ しらす干し ゆかり	焼きそば  牛乳	中華麺 豚もも 人参 キャベツ 青ピーマン ウスターソース  牛乳
6	木	ハヤシライス  コールスローサラダ	精白米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ハヤシルウ 調合油 キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶詰 マヨネーズ りんご酢 塩 三温糖	マカロニかりんとう  牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖  牛乳
7	金	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	精白米 豚もも 木綿豆腐 玉葱 しめじ 人参 醤油 三温糖 酒 だし汁 キャベツ もやし 梅干し 鰹節	黒糖蒸しパン  牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 鶏卵 調合油 牛乳  牛乳
8	土	五目御飯  具沢山汁	精白米 鶏ひき肉 油揚げ 人参 牛蒡 しめじ だし汁 醤油 みりん 厚揚げ じゃが芋 キャベツ 人参 えのきたけ 葱 だし汁 赤味噌	8日:ジャムサンド 29日:黄粉サンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 食パン 黄粉 三温糖 塩 調整豆乳 牛乳
10	月	ごはん しのだ煮 キャベツの沢庵和え	精白米 油揚げ 人参 玉葱 えのきたけ さつま揚げ 水菜 醤油 みりん だし汁 キャベツ 小松菜 沢庵 醤油 いりごま	キャラメルバナナケーキ  牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 グラニュー糖 バナナ  牛乳
11	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	精白米 厚揚げ じゃが芋 人参 鶏ひき肉 赤味噌 三温糖 みりん だし汁 玉葱 干し椎茸 片栗粉 キャベツ りょくとうもやし 塩昆布	11日:水羊羹 水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0.1歳児) 牛乳	粉寒天 三温糖 こしあん くず粉 白玉粉 上新粉 三温糖 小豆甘納豆 粉寒天 三温糖 小豆甘納豆 牛乳
12	水	ツナとひじきの混ぜご飯  キャベツの豚汁	精白米 ツナ缶詰 ひじき 人参 しめじ 油揚げ 水煮大豆 醤油 みりん 豚もも キャベツ 人参 玉葱 しめじ 葱 だし汁 赤味噌	フルーツ寒天  牛乳	粉寒天 グラニュー糖 みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰  牛乳
13	木	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	食パン 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ アスパラガス カレー粉 塩 醤油 調合油 ヨーグルト	せんべい メロン 牛乳	せんべい メロン 牛乳
14	金	ごはん 鰻のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	精白米 鰻 大根 醤油 酒 生姜 新じゃが芋 人参 韮隠元 鶏ひき肉 だし汁 醤油 片栗粉	14日:クラッカーサンド 24日:ごはんピザ 牛乳	クラッカー いちごジャム 精白米 青ピーマン ツナ缶詰 コーン缶詰 プロセスチーズ 牛乳
17	月	ごはん 鰻の照り焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 鰻 醤油 みりん 高野豆腐 人参 韮隠元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	ミルクスナックパン  牛乳	ミルクスナックパン  牛乳
26	水	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	精白米 豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 塩 片栗粉 トマトケチャップ ウスターソース マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ツナ缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ  牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム ブルーベリージャム  牛乳



# 保健だより

# 6月

植園清涼保育園

5月は天気が良く園庭で毎日のように遊んでいましたが、もう梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気も変わりやすいこの時期はもっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、元気に過ごせるようにしたいですね。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒が発生しやすい季節です。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもより衛生環境に注意して調理するようにしましょう。

### 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間が経ったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはこまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食前、トイレの後には必ず石鹸で十分手を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので、傷を絆創膏などで覆って調理するようにする。
- ⑦ BBQ など屋外で調理する場合には、食材を常温で保存しない。



## 6月4日は虫歯予防デー



歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なり合ったとき、虫歯になります。歯質は遺伝的な要素もありますが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできます。食後には歯磨きをする習慣をつけ、最後は必ず大人が仕上げ磨きをするようにしましょう。

### 虫歯予防の4つのポイント



#### 食べたなら磨く習慣を！

食後 30 分くらいのタイミングで磨くのが良いとされています。小さな円を描くようにブラッシングし、歯と歯茎の境目は 45 度の角度で優しく磨きましょう。

#### 糖分を控える！

虫歯の菌は糖分をエネルギーとして酸を作り出します。この酸が歯を溶かし虫歯を引き起こします。糖分の多いおやつやジュースはなるべく控え、おやつや食事の時間を決め、ダラダラと食べることがないようにしましょう。

#### 睡眠をしっかり取る

睡眠は体全体の健康状態にも影響しますが、口腔内の健康にも影響します。睡眠中には唾液の分泌が増え、口腔内を清潔に保つ役割を果たします。

#### 定期検診を受ける

虫歯の初期症状は自覚しにくいいため、3~6ヶ月毎に歯科を受診するようにしましょう。

#### お知らせ

6月13日、9時30分より、園医による歯科健診を行います。当日は歯磨きをして、開始時間に間に合うよう登園してください。