



# 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



天気の崩れやすいこの季節。ジメジメしながらも気温はぐんと上がります。室内遊びの他に泥遊び、水遊びなども取り入れながら、楽しく過ごしていきたいと思えます。また、食中毒、熱中症などが心配な時期でもあります。園でも衛生面に配慮したり、水分補給をこまめに行ったりし、こども達が元気に活動できるようにしていきます。

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	歯磨き指導（もみじ組）
5	水	英語教室
6	木	体育教室
7	金	絵画教室
8	土	保育参観（幼児クラス）
9	日	
10	月	薔薇組体育教室
11	火	音と絵本のお話し会
12	水	英語教室
13	木	体育教室
14	金	絵画教室
15	土	



16	日	
17	月	
18	火	避難訓練
19	水	内科検診 9:45~ 英語教室
20	木	体育教室
21	金	絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	薔薇組体育教室
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	体育教室
28	金	絵画教室
29	土	薔薇組試食会
30	日	



## 今月のねらい

### 李組

- 体調や気温に留意してもらい、梅雨期を快適に過ごす。
- 様々な物に興味を持ち、触れてみたり遊んでみたりする。

### 桃組

- 清潔で衛生的な環境の中で心地よく過ごす。
- 自分の気に入った遊びを見つけてじっくり遊ぶ。

### 薔薇組

- 梅雨の時期の健康に留意し、心地よく過ごす。
- 雨や水溜まりなど身近な事象に触れながら、梅雨の自然に興味を持つ。

### 桜組

- 梅雨の時期の過ごし方を知り、健康で安全に過ごす。
- 様々な道具や素材を使った表現遊びを楽しむ。

### 紫陽花

- 気候に合わせて衣服の調節を行ったり、汗を拭いたりしながら快適に過ごす。
- 梅雨について知り、季節の事象にちなんだ遊びを行なう。

### もみじ

- 身の回りを綺麗にすることの大切さを知る。
- 友達とイメージを共有して制作することを楽しむ。



## おねがい

毎週月曜日に爪が伸びていないか確認を行っています。衛生面、安全面の為にも、ご家庭でも確認をお願いいたします。

### 来月の予定

- 4日 歯科検診
- 5日 セタ会
- 16日 誕生会
- 19日 終業式
- 20日 夏祭り(13時降園)
- 22日 1号認定児夏期休暇

### 今月の歌

- しゃぼんだま
- とけいのうた



23日 避難訓練

~8/31





園の献立は和食を中心に立てていますが、今年度は特に『日本の食べ物を知ろう』というテーマで食育活動を行っていこうと思います。5月から幼児クラスの廊下に日本地図を掲示しました。給食で使用した食材の生産地や、給食で出た郷土料理はどこの地域の料理か等をこども達に知ってもらいたいと思っています。

6月のおやつに登場する“五平餅”は中部地方の山間部発祥の郷土料理です。レシピを紹介します！

## 『五平餅』のレシピ

<材料> こども2人・大人2人分

もち米	0.5合
米	1号
赤味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
いりごま	小さじ1/2

<作り方>

- ① 米ともち米は合わせて炊いておく。
- ② 鍋に赤味噌、砂糖、みりん、いりごまを混ぜて加熱し、たれを作っておく。
- ③ ①のごはんを人数分に分け俵型に握る。
- ④ ③に②のたれを塗り、トースターやフライパンで焼く。
- ⑤ こんがり焼けたら出来上がり！



★もち米を入れずに、米だけでも美味しく作れます！

★園では鉄板に広げて焼いたあと、一人分ずつ四角く切って提供しています。



### 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食べられます。

しっかり食べて、ジメジメ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。

#### 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乗っています。こどもたちの健康を願っておやつに出しています。

#### 今月の目標

給食に使われている  
食材に興味を持つ



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	ころきつねうどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	油揚げ・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・食パン・いりごま	にんじん・りよくとうもやし・きゅうり・バナナ・いちごジャム
3	月・木	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 牛乳	ぶたもも・絹ごし豆腐・しらす干し・まぐろ水煮缶詰(白)・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油	りよくとうもやし・にんじん・にら・ぶなしめじ・なめこ・めかぶわかめ・梅びしお・青ピーマン・コーン缶詰粒
4	火	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・アルファルファもやし・梅干し調味漬・角寒天・みかん缶詰・黄桃缶・パイナップル缶詰
5	水	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	さつまいもスナックパン(5日) 黒糖蒸しパン(17日) 牛乳	まぐろ水煮缶詰・大豆・ぶたもも・豆みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉・黒砂糖・調合油・ロールパン・薩摩芋・じゃがいも	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・長ねぎ・乾しいたけ
6	木・水	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	マカロニかりんとう 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・調合油・マカロニ・黒砂糖	だいこん・にんじん・えんどう豆・さやいんげん
7	金	ロールパン ミネストローネ カルシウム入りヨーグルト	ビスケット パイナップル缶 牛乳	ウインナーソーセージ・カルシウム入りヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・マカロニ・じゃがいも・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・パイナップル缶詰
8	土	五目御飯 具沢山味噌汁	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・甘辛せんべい	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ
10	月	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  ★郷土料理メニュー	若鶏むね・納豆・豆みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・精白米・三温糖・いりごま	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・コーン缶詰粒・キャベツ・アスパラガス
11	火・月	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	干しかれい・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン・有塩マーガリン・すりごま	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ
12	水・木	食パン じゃが芋のカレーソテー カルシウム入りヨーグルト	せんべい メロン 牛乳	ぶたひき肉・カルシウム入りヨーグルト・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	木・金	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	水無月(以上児) 小豆寒天(未満児) 牛乳  ★郷土料理メニュー	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(あずき)	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・キャベツ・りよくとうもやし・塩昆布・角寒天
14	金・水	ハヤシライス コールスローサラダ  ★誕生会特別食	スナックパン(14日) トマトゼリー(26日) 牛乳	ぶたかた・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ハヤシライス・調合油・マヨネーズ・三温糖・ロールパン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・トマト・りんごジュース・角寒天
25	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	ぶたひき肉・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・きゅうり・にんじん・ブルーベリージャム



## 6月離乳食献立表（移行食）



日付	曜日	日付	曜日	主食	献立名	献立材料	おやつ
1	土	15・29	土	麺	きつねうどん バナナ	油揚げ、人参、もやし、胡瓜、醤油 バナナ	ジャムサンド
3	月	20	木	米飯	肉団子の炒め煮 なめことめかぶのじゃこ和え	豚挽肉、もやし、人参、しめじ、蕪、醤油 豆腐、なめこ、めかぶ、しらす干し	ごはんピザ
4	火	18	火	米飯	肉豆腐 もやしのおかか和え	豚挽肉、豆腐、人参、玉葱、しめじ、醤油 もやし、キャベツ、鰹節	蜜柑寒天
5	水	17	月	米飯	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	ツナ、ひじき、干し椎茸、醤油 豚挽肉、キャベツ、人参、じゃが芋、しめじ、葱、味噌	5日：せんべい 17日：黒糖蒸しパン
6	木	19	水	米飯	鰯の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮	鰯 じゃが芋、人参、鞘隠元、鶏挽肉、醤油	マカロニ黒糖
7	金	21	金	食パン	ミネストローネ ヨーグルト	豚挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、キャベツ、ピーマン、ケチャップ ヨーグルト	せんべい&蜜柑
8	土	22	土	米飯	五目御飯 味噌汁	鶏挽肉、人参、しめじ、油揚げ、醤油 厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、えのき、葱、味噌	せんべい
10	月			米飯	肉団子と大根の煮物 アスパラの納豆和え	鶏挽肉、人参、大根、しめじ、醤油 キャベツ、アスパラ、納豆、鰹節	五平餅
11	火	24	月	米飯	鰯の塩焼き 高野豆腐の含め煮	鰯 高野豆腐、人参、鞘隠元、干し椎茸、醤油	セサミトースト
12	水	27	木	食パン	じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	豚挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、アスパラ、カレー粉 ヨーグルト	せんべい&蜜柑
13	木	28	金	米飯	厚揚げとじゃが芋の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	厚揚げ、じゃが芋、人参、玉葱、干し椎茸、味噌 キャベツ、もやし、塩昆布	小豆寒天
14	金	26	水	米飯	肉団子とじゃが芋のトマト煮 キャベツサラダ	豚挽肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ケチャップ キャベツ、胡瓜、塩	14日：せんべい 26日：りんご寒天
25	火			米飯	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉 マカロニ、キャベツ、胡瓜、人参、ツナ	誕生会ケーキ

※アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

※原則「鶏卵」は使用しません。

※離乳食のすすみ具合によって、食材が変更する場合がございます。



# 6月離乳食献立表（前・中・後期食）



日にち	1、15、29日	3、20日	4、18日	5、17日	6、19日	7、21日
曜日	土	金	火	水、月	木、水	金
中期以降のみ	人参 じゃが芋 玉葱 白身魚	人参 玉葱 ピーマン しらす	人参 キャベツ 玉葱 豆腐	人参 キャベツ ひじき 大豆	人参 大根 鞘隠元 白身魚	じゃが芋 キャベツ ピーマン 豆腐
おやつ (後期以降)	スティック食パン	おじや	蜜柑寒天	5日:せんべい 17日:スティック食パン	おじや	せんべい&蜜柑
日にち	8、22日	10日	11、24日	12、27日	13、28日	14、26日
曜日	土	月	火、月	水、木	木、金	金、水
中期以降のみ	人参 じゃが芋 キャベツ 白身魚	大根 キャベツ アスパラ 納豆	人参 じゃが芋 鞘隠元 白身魚	人参 玉葱 アスパラ 白身魚	人参 キャベツ じゃが芋 豆腐	人参 玉葱 じゃが芋 白身魚
おやつ (後期以降)	せんべい	おじや	スティック食パン	せんべい&蜜柑	小豆寒天	14日:せんべい 26日:りんご寒天
日にち	25日					
曜日	火					
中期以降のみ	人参 キャベツ 玉葱 豆腐					
おやつ (後期以降)	誕生会ケーキ					



※離乳食のすすみ具合によって、使用する食材が違います。

※前・中期食には、お粥(おもゆ)と野菜スープが、後期食には軟飯(お粥)が毎日つきます。

※前・中期食は、食材ごとに分けて提供しますが、後期食はだし汁等と一緒に煮た状態で提供します。



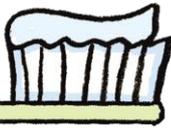
# 6月ほけんだより



## 認定こども園 神の倉清涼保育園

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。

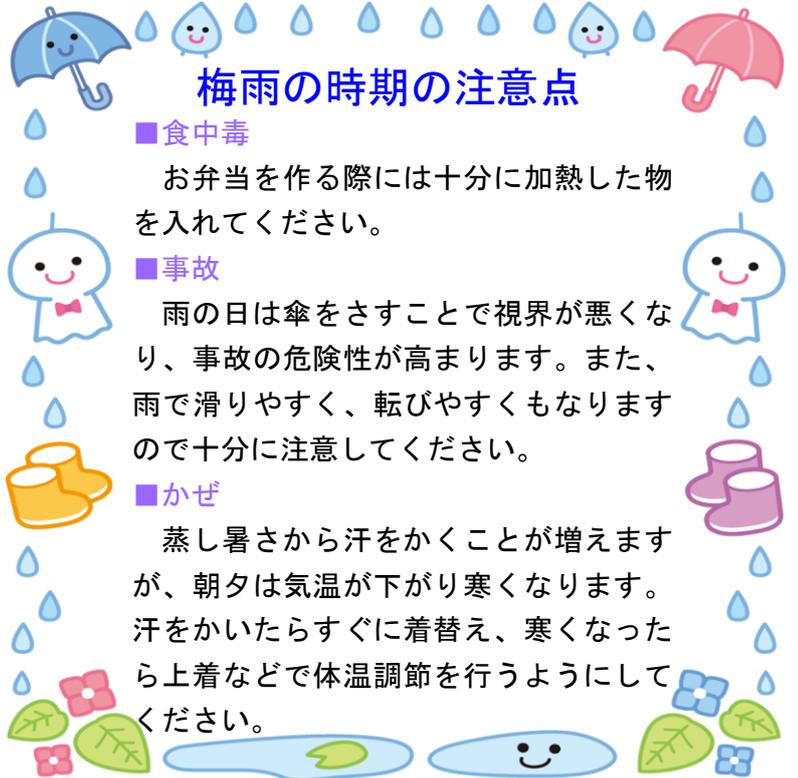
### 虫歯予防デー



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。

