

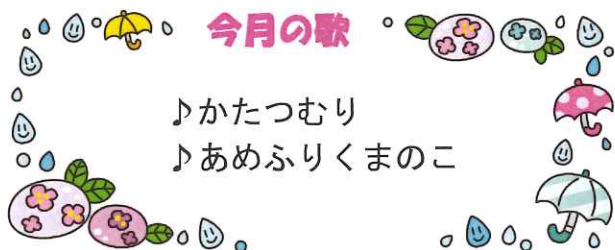


6月 園だより

依佐美清涼保育園



1	月	絵画教室
2	火	
3	水	英語・音楽教室
4	木	尿検査
5	金	6月諸費 引き落とし日 尿検査 体操教室
6	土	
7	日	
8	月	絵画教室
9	火	
10	水	英語・音楽教室
11	木	4月生まれの誕生会
12	金	体操教室（薔薇組も）
13	土	
14	日	
15	月	絵画教室
16	火	クラス写真撮影
17	水	英語・音楽教室
18	木	5月生まれの誕生会
19	金	体操教室
20	土	
21	日	
22	月	絵画教室
23	火	避難訓練
24	水	英語・音楽教室
25	木	6月生まれの誕生会
26	金	体操教室（薔薇組も）
27	土	李組・桃組試食会
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	



今月の歌

♪かたつむり
♪あめふりくまのこ



夏のような暑い天気が続いています。適度な休憩と水分補給で熱中症に気を付けていきたいと思います。

4月5月と登園自粛にご協力頂き、ありがとうございました。また、入園・進級当初に戻ってしまうこともあるかと思いますが、ひとりひとりとの関わりを大切にしながら保育園生活を進めたいと思います。

まだまだコロナウイルス感染の恐れもあります。今後も、手洗い・うがい・マスクの着用を徹底的に行っていきたいと思いますので、ご理解とご協力をお願い致します。



お知らせ

◎6月分諸費は6月5日（金）にゆうちょ銀行より引き落とされます。

◎13日に予定しておりました、保育参観（幼児組）、16日の音楽会（父母の会主催）は延期になります。日程は決まり次第お知らせします。また、27日の薔薇組の試食会は7月18日（土）に行います。



お願い

◎登降園の際は iPad のタッチを忘れずにお願いします。（お子様を送迎されるご家族の皆様にご周知いただきますようお願い致します。）

◎「さようなら」の挨拶後は、事故防止の為、園庭遊びは禁止となっております。速やかにお帰り頂けますよう、ご協力の程お願い致します。



来月の予定

- 6日（月） 交通安全教室（紫陽花組）
- 7日（火） 七夕会
- 11日（土） 夏祭り
（幼児クラスの園児のみで開催予定）
- 13日（月） プール遊び開始
- 18日（土） 薔薇組・桜組試食会
- 21日（火） 避難訓練
- 30日（木） 誕生会



令和2年度
依佐美清涼保育園



丈夫な歯をつくるために



6月6日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。子ども達にも歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯を予防して丈夫な歯をつくりましょう。

○虫歯を予防する

虫歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。



○歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、ビタミンA、ビタミンC、良質のたんぱく質などが必要です。



歯を強くする食べ物

乳製品(牛乳やヨーグルト)・小魚など・・・カルシウムが豊富
魚(鰯・鮭・秋刀魚など)・・・ビタミンD・リンが豊富
果物(レモン・いちご・キウイなど)・・・ビタミンCが豊富
海藻類(海苔・わかめなど)・・・ビタミンAが豊富



これらを過不足なく摂るため、偏食せず、バランスのよい食事を心掛けましょう。

○よく噛んで食べる

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防だけでなく、消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果もあります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べましょう。大きめに切ったり、少し硬めに茹でたりするのもいいでしょう。



試食会のお知らせ

コロナウイルスの為延期になっていた試食会の日程が決まりました。

6月27日(土)

李組・桃組試食会(11:00～開始予定)

7月18日(土)

薔薇組・桜組試食会

薔薇組は11:00、桜組は11:30開始予定です。(兄弟児がいる場合でも両方にご参加いただけます。)



今月の行事

6月25日(木)

誕生会特別食

6月27日(土)

李・桃組試食会



旬のおすすめレシピ 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	70g
* 豆腐	120g
* 刻みめかぶ	40g
(生食用)	
* しらす干し	30g
* ゆかり	3g

作り方

- ・なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ・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。
- ・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!



- めかぶは味付きのものでかまいません。
- しらす干しの塩気や臭みが気になる場合はさっと湯通ししてください。
- 暑くて食欲が低下するこれからの季節でもつるっと食べられておすすめです!
- しらす干し・めかぶは丈夫な歯をつくるために必要なビタミン・カルシウムが豊富に含まれています♪



2020年度

6月 給食献立表

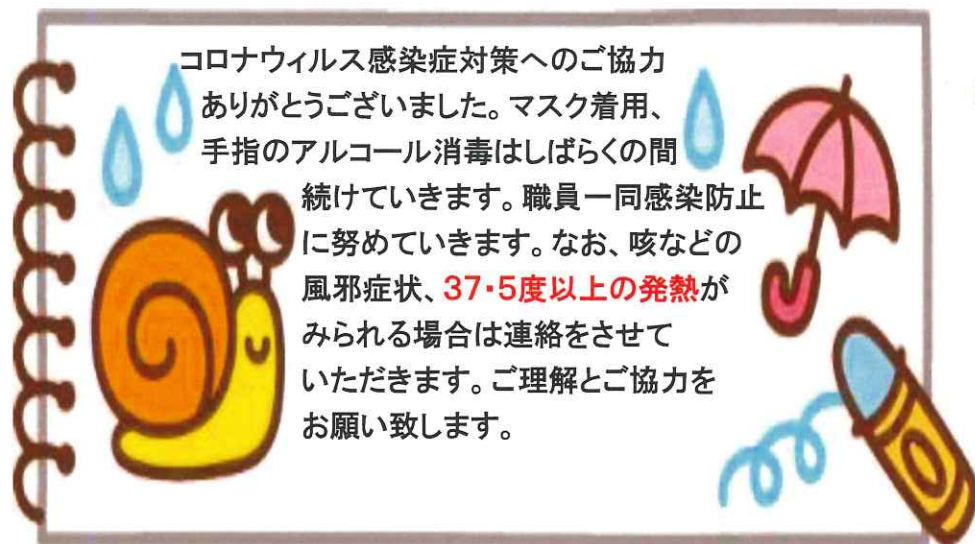
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き えんどう豆のツナ和え	豆乳葛餅 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ うぐいす豆・調整豆乳 まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・くず粉 三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン もやし
2 ・ 16	火	ごはん 豚肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・もち米 すりごま	だいこん・にんじん 干しいたけ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパガス
3 ・ 19	水 ・ 金	バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	クッキー(かりんとう) メロン 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット・かりんとう	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・メロン
4 ・ 18	木	ごはん 鰯の香味焼き アスパラの白和え	マカロニココア (18日:ロールケーキ) 牛乳	あじ・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・しらたき・すりごま 三温糖・マカロニ ロールケーキ	アスパラガス・にんじん ひじき
5 17 27	金 水 土	鶏牛蒡丼 なめことめかぶのじゃこ和え	フルーツポンチ (27日:黄粉サンド) 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	精白米・食パン	ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・パインアップル缶詰 めかぶわかめ・みかん缶詰 梅びしお・もも缶詰・バナナ・なめこ
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 食パン	にんじん・りよくとうもろ チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・メロン いちごジャム
8 ・ 22	月	ごはん 豚肉のもやし炒め 新じゃがのそぼろあんかけ	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆 鶏ひき肉 普通牛乳 マグロ水煮缶詰	精白米・三温糖・ごま油 じゃがいも・片栗粉 食パン・マヨネーズ	りよくとうもろ・にんじん・にら ぶなしめじ・キャベツ
9 ・ 23	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・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳 プロセスチーズ マグロ水煮缶詰	精白米・じゃがいも 三温糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・キャベツ りよくとうもろ・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
10 ・ 24	水	ごはん 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さわら・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
11 ・ 29	木 ・ 月	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン (11日:蒸しパンケーキ) 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油 粉糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・みかん缶詰 トマトケチャップ・ひじき キャベツ・コーン缶詰粒
12 ・ 26	金	バターロール じゃが芋のカレーソテー 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	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん アスパラガス・メロン
13	土	五目御飯 具沢山味噌汁	黄粉サンド 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 豆みそ・きな粉 普通牛乳 調整豆乳・生揚げ	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖	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
15 ・ 30	月 ・ 火	ごはん 肉豆腐 若布と胡瓜の酢の物	水無月(2歳児以上) 小豆寒天(0.1歳児) 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 白玉粉・上新粉 甘納豆	たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・きゅうり みかん缶詰
25	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	合挽肉・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 じゃがいも・マヨネーズ カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・アスパラガス さくらんぼ(乳児:みかん缶)





依佐美清涼保育園

日もすっかり長くなり、汗ばむ気候となってきました。外遊びを楽しむ子どもたちの元気な声が聞こえてきます。汗をかいた後の着替え、水分補給はできていますか？季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養・睡眠を十分にとり、もうそこまで来ている夏に負けない体づくりをしていきましょう。



コロナウィルス感染症対策へのご協力ありがとうございました。マスク着用、手指のアルコール消毒はしばらくの間続けていきます。職員一同感染防止に努めていきます。なお、咳などの風邪症状、**37.5度以上の発熱**がみられる場合は連絡をさせていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。

6月にかかりやすい病気

咽頭結膜熱・・・プール熱とも呼ばれ、急に高熱が出ます。

発熱後、咽頭炎と結膜炎ともに現れ、症状は数日続きます。目やにや涙が出たり眩しさを感じたりします。

溶連菌感染症・・・喉の痛みが強く熱が出ます。全身に赤い小発疹が現れたり、舌がイチゴの表面のようにブツブツになったりします。

これらの病気は出席停止になる場合があるので、病院受診し医師の指示に従ってください。



病児保育について

コロナウィルス感染症対策として、

- ・ **溶連菌感染症など、明らかに病名がついている**
- ・ **コロナウィルス感染症を発症していない**

上記の診断がついた場合のみ利用可能とします。ご協力をお願い致します。

