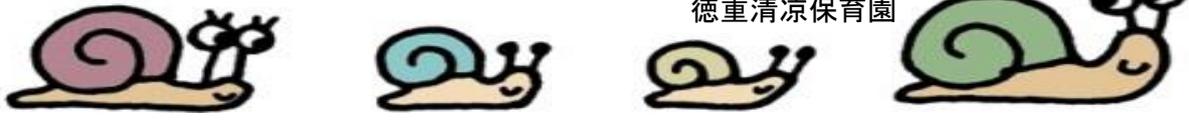




6月 園だより

徳重清涼保育園



紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。

梅雨に近づき多くの生き物が顔を出しバケツとスコップを持って嬉しそうに園庭でいきもの探しをする子ども達の姿がたくさん見られます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、園では引き続き換気、手洗い・消毒・マスクの着用をし対策を行っていきます。



・17日(木)に歯科検診を行う予定です。 感染予防として検診の際各自のタオルを頭に敷きますので当日は、通常の持ち物の手拭きタオルとは別に、もう一枚手拭きタオルを持ってきてください。必ず名前を記入して下さい。



・6月から土曜日のみボランティアの方が見えますので宜しくお願いします。
 ・19日(土)は、幼児クラス(桜・向日葵・紫陽花)の保育参観を予定しております。状況に応じて延期及び中止とさせていただきますのでご理解のほど宜しくお願いします。

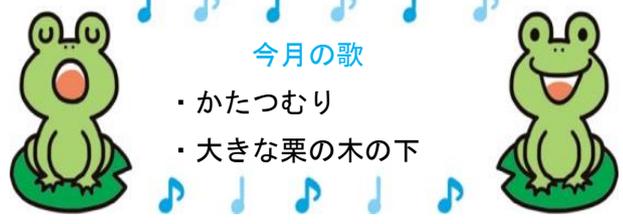


来月の予定

- 5日(月)～9日(金) 安全生活指導週
- 7日(水) 七夕会
- 10日(土) 夏祭り
- 12日(月) 水遊び開始
- 13日(火) 避難訓練
- 27日(火) 誕生会



| | | | |
|----|---|---------|------------------|
| 1 | 火 | 安全生活指導週 | |
| 2 | 水 | | 英語教室 |
| 3 | 木 | | 体操教室 |
| 4 | 金 | ↓ | 音楽教室 |
| 5 | 土 | | |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | | 絵画教室 |
| 8 | 火 | | |
| 9 | 水 | | |
| 10 | 木 | | 体操教室(董・幼児組) |
| 11 | 金 | 内科検診 | 音楽教室(幼児組) |
| 12 | 土 | | |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | | 絵画教室 |
| 15 | 火 | | |
| 16 | 水 | | 英語教室 |
| 17 | 木 | 歯科検診 | |
| 18 | 金 | | 音楽教室 |
| 19 | 土 | | |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | | 絵画教室 |
| 22 | 火 | 誕生会 | |
| 23 | 水 | | 英語教室 |
| 24 | 木 | | 体操教室(董・幼児組) |
| 25 | 金 | | 音楽教室(幼児組) |
| 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | | 体操教室(董・幼児組) 絵画教室 |
| 29 | 火 | 避難訓練 | |
| 30 | 水 | | 英語教室 |



今月の歌

- ・かたつむり
- ・大きな栗の木の下



令和3年度 徳重清涼保育園

6月は食育月間です 食育ってなに？

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食、肥満・痩身傾向など子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する役割を果たすのが『食育』です。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しく、成長期の子ども達に対する食育が重要です。

農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を『食育月間』と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。

食育を通して身に付けたいこと

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食材を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解



家庭でできる食育・保育園での食育

食育と言うとクッキングや栽培活動などが思い浮かびますが、毎日の食事にも取り入れることができます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を通して“食べ物を大事にする感謝の心”が身に付きます。お皿を正しい位置に並べたり、使った食器を片づけたりすることで“食事マナーなどの社会性”が身に付きます。正月料理などの行事食を通して“食文化の理解”が身に付きます。

保育園ではこれに加え、季節の食材に触れてみたり、クッキングとして行事食や郷土料理を作ってみたり、『食』に興味を持ってもらえるような取り組みを行っています。

旬の食材 アスパラ



アスパラは、ほとんどが水分ということを知っていますか？
炭水化物や脂質はあまり含まれていません。しかし、ビタミンやミネラルは豊富に含まれています。
またアスパラ 100g あたりのカロリーは22kcalと低カロリーのため特に女性に嬉しい野菜になります。



★今月の予定★

22日(火)

誕生会特別メニュー

新じゃがのそぼろあんかけ

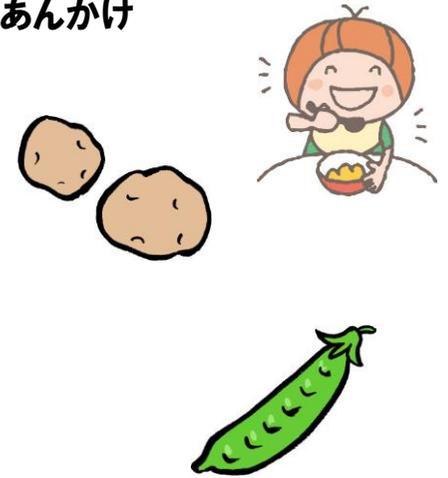
<材料> 約子ども2人と大人2人分

- ジャガ芋 240g(小2個)
- 鶏挽肉 40g
- えんどう豆 15g(2~3鞘)
- 鰹だし汁 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、えんどう豆を加えて軽く煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり！

☆季節によって、冬瓜、南瓜、蕪などに替えて作ってください！

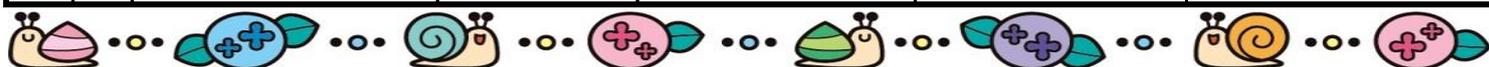




2021年度

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 ・ 14 | 火 ・ 水 | ごはん 鱈の利休焼き 高野豆腐の含め煮 | セサミトースト 牛乳 | 鱈・凍り豆腐・赤色辛みそ 普通牛乳 | 精白米・三温糖 食パン 炒り胡麻・すり胡麻 | 人参・鞘隠元 乾椎茸 |
| 2 ・ 15 | 水 ・ 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 15日スナックパン 牛乳 | 生揚げ・鶏挽き肉 豆みそ・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 干し椎茸・キャベツ 緑豆もやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒 |
| 3 16 ・ 30 | 木 ・ 水 | ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 若鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳 | ロールパン・じゃが芋 お菓子 | 人参・玉葱・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物 |
| 4 | 金 | ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き なめことめかぶのじゃこ和え | 豆乳葛餅 牛乳 | 若鶏むね・赤色辛みそ 木綿豆腐・しらす干し 調整豆乳・きな粉・普通牛乳 | 精白米・くず粉・三温糖 | キャベツ・玉葱・ 人参・ぶなしめじ・ 青ピーマン・緑豆もやし・なめ こ・めかぶわかめ・梅びしお |
| 5 ・ 19 | 土 | あんかけ焼きそば 小魚スナック 果物 | ジャムサンド 牛乳 | 豚かた・煮干し 普通牛乳 | 中華麺・片栗粉 食パン | 人参・緑豆もやし 青梗菜・干し椎茸 たけのこ水煮缶詰・果物 いちごジャム |
| 7 ・ 21 | 月 | ごはん 鱈の香味焼き アスパラのおかか和え | マカロニココア 牛乳 | あじ・削り節・きな粉・普通 牛乳 | 精白米・三温糖・マカロニ | アスパラガス・人参・緑豆もやし |
| 8 ・ 29 | 火 | 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 | 豚もも・うぐいす豆 鶏挽き肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 | 精白米・三温糖・ごま油 じゃが芋・片栗粉 食パン・マヨネーズ | 緑豆もやし・人参・蕪 ぶなしめじ・キャベツ |
| 9 ・ 25 | 水 ・ 金 | 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのツナ和え | フルーツポンチ 牛乳 | 鶏挽き肉・木綿豆腐・凍り豆腐 まぐろ水煮缶詰(白)・普通 牛乳 | 精白米・三温糖 | 人参・鞘えんどう・キャベツ・緑 豆もやし・コーン缶詰・みかん缶 詰・バナナ・パインアップル缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰・ 白桃缶 |
| 10 ・ 23 | 木 ・ 水 | ロールパン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 豚挽き肉・ヨーグルト 普通牛乳 | ロールパン・じゃが芋 お菓子 | 玉葱・ぶなしめじ・人参 アスパラガス・果物 |
| 11 ・ 24 | 金 ・ 木 | 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 | 豚もも・納豆・普通牛乳 | 精白米・三温糖 マヨネーズ・もち米 すり胡麻・片栗粉 | 大根・人参 干し椎茸・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス |
| 12 ・ 26 | 土 | 五目御飯 具沢山味噌汁 | 黄粉サンド 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 食パン・三温糖 | 人参・ごぼう・ぶなしめじ キャベツ・えのきたけ・根深葱 |
| 17 ・ 28 | 木 ・ 月 | 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 | 豚もも・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(あずき) | 玉葱・ぶなしめじ・乾わかめ 胡瓜・蜜柑缶詰 |
| 18 | 金 | チリコンカンライス ひじきサラダ | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 牛挽き肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 | 精白米・薄力粉 黒砂糖・調合油 | 玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・乾ひじき キャベツ・コーン缶詰粒 |
| 22 | 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 | 牛挽き肉・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 マヨネーズ・マカロニ カステラ | 玉葱・トマトケチャップ 人参・アスパラガス・キャベツ・ 黄桃缶詰 |





保健だより

6月



徳重清涼保育園

水たまりや雨音を楽しみながら登園する子ども達。梅雨の季節も楽しんでしまう子ども達に、てるてる坊主も思わず微笑んでしまいそうです。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりして体調を崩しがちになります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりにとって、元気に過ごしましょう。蒸し暑い日もありますので、衣服の調節にはいつも以上に気を付けましょう。



6月4日は虫歯予防デー

今月は、歯科検診を予定しています。虫歯予防には、歯磨きがとても大切です。そして、唾液にも大切な役割があることを知っていますか？よく噛むことで、普段の5～10倍の唾液が分泌されると言われます。しっかり噛んで、たくさんの唾液で虫歯菌を洗い流しましょう。また、虫歯菌は眠っている間に特に活発になります。夜の仕上げ磨きをしっかり行いましょう。



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。水筒のお茶は沸かしたものを入れましょう。

■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ましょう。

■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ましょう。

子どもがかかりやすい夏の風邪

■ヘルパンギーナ …口内炎ができる



■プール熱 …プールを介して感染することが多い



■手足口病 …手、足、口に水泡ができる



*ウイルス感染によって発症します。感染力も強いので、高熱がでて嘔吐など見られるときは受診をして医師の診断を受けましょう。

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！

