



6月園だより

認定こども園 清涼保育園

新型コロナウイルスの影響が続く中 気温湿度共に上がる季節を迎えます
この時期から増える他の感染症や暑さ対策など 子ども達の健康管理には十分気を付けていきたいと
思います 引き続きご協力をお願いいたします。

6月の予定

- 10日 生活安全指導
- 11日 歯科検診
- 15日 身体測定
- 30日 避難訓練

6月に入り雨の日が多くなります

傘やレインコートでの登降園は

視界も悪く大変です。

安全に十分気を配り

事故の無いように

気をつけましょう♡



7月の予定
3日 七夕会



畑の観察

そら豆のさやの付き方

萼が段々と赤くなる様子

玉ねぎは土の中で大きくなる

色々なことに興味を持った

子どもたち

先日 ゴーヤを植えていると

「コレ何？」と興味津々

作物の成長 昆虫の発見観察と

子どもたちにとって

畑はとても楽しい場所です



自転車を使われる方に
お子様を乗せて 自転車から
手を離すと 前輪が大きく曲がり
転倒の恐れがあります
わずかな時間でも目を離さず
また 道路を歩く時は
必ず手をつなぎましょう



令和3年度
認定こども園
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。

よくかんで食べよう



よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。かむ事の大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ事の効果

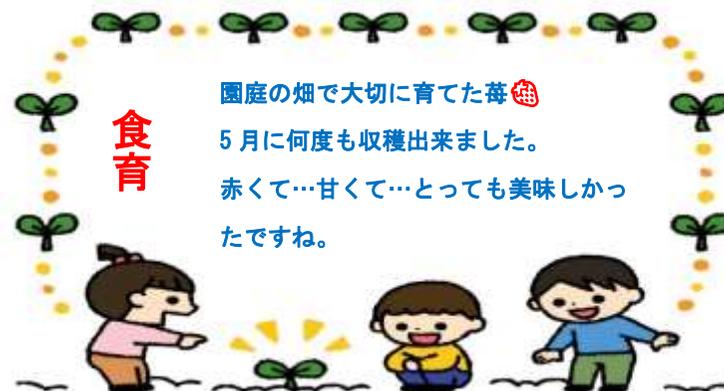
- 肥満予防…よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることが出来る。
- むし菌を防ぐ…かむ事で唾液がたくさん分泌され、むし菌菌が活性化しにくくなる。
- 消化・吸収をよくする…細かくかみ砕きよく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、消化・吸収がよくなる。
- 脳を活発にして、記憶力をアップ…よくかむとあごの筋肉が動き、顔の近くの頭の血管や神経が刺激される。

こんな食べ方していませんか？

- ★流し食べ…飲みもので流し込みながら食べている。
- ★早食い…数回しかかまないで飲み込んでいる。



よくかんで食べると、食べものをよく味わって食べるようになり、食事がよりおいしくなります。かむ事を意識して食事をしてみましょう。





6月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (火)	御飯	鱈の利休焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト	16 (水)	御飯	肉豆腐 (豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) 若布と胡瓜の曹の物 (若布、胡瓜、しらす干し、みかん)	もみじ組・桜組 水無月 桃組 小豆寒天
2 (水)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン、トマト)	かみんとう メロン	17 (木)	御飯	鱈の利休焼き 高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、人参、いんげん、干し椎茸)	スナックパン
3 (木)	御飯	厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ (厚揚げ、じゃが芋、人参、鶏胸肉、玉葱、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	ごはんピザ	18 (金)	御飯	チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきサラダ (ひじき、キャベツ、人参、ツナ、コーン)	黒糖蒸しパン
4 (金)	御飯	鶏のちゃんちゃん焼き (鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ、ピーマン) なめことめかぶのじゃこ和え	豆乳葛餅	19 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ (豚肉、人参、もやし、青梗菜、干し椎茸、筍)	ブルーベリー ジャムサンド
5 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ (豚肉、人参、もやし、青梗菜、干し椎茸、筍)	ブルーベリー ジャムサンド	21 (月)	御飯	鱈の香味焼き アスパラのおかか和え (アスパラ、もやし、人参)	マカロニココア
7 (月)	御飯	鱈の香味焼き アスパラのおかか和え (アスパラ、もやし、人参)	マカロニココア	22 (火)	御飯	豚肉のもやし炒め (豚肉、人参、ニラ、もやし、しめじ) 新じゃがのそぼろあんかけ (じゃが芋、人参、えんどう豆、鶏胸肉)	ツナサンド
8 (火)	御飯	豚肉のもやし炒め (豚肉、人参、ニラ、もやし、しめじ) 新じゃがのそぼろあんかけ (じゃが芋、人参、えんどう豆、鶏胸肉)	ツナサンド	23 (水)	御飯	豚肉と大根の煮物 (豚肉、大根、人参、干し椎茸) アスパラの納豆サラダ (納豆、コーン、キャベツ、アスパラ)	胡麻だれ五平餅
9 (水)	御飯	豚肉と大根の煮物 (豚肉、大根、人参、干し椎茸) アスパラの納豆サラダ (納豆、コーン、キャベツ、アスパラ)	胡麻だれ五平餅	24 (木)	バター ロールパン	じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト (じゃが芋、鶏胸肉、玉葱、人参、しめじ、アスパラ)	お煎餅 メロン
10 (木)	御飯	高野豆腐のそぼろ丼 (高野豆腐、鶏胸肉、干し椎茸、人参、さやえんどう、コーン) キャベツのツナ和え (キャベツ、人参、もやし、ツナ)	フルーツポンチ	25 (金)	御飯	高野豆腐のそぼろ丼 (高野豆腐、鶏胸肉、干し椎茸、人参、さやえんどう、コーン) キャベツのツナ和え (キャベツ、人参、もやし、ツナ)	フルーツポンチ
11 (金)	バター ロールパン	じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト (じゃが芋、鶏胸肉、玉葱、人参、しめじ、アスパラ)	お煎餅 メロン	26 (土)	御飯	五目御飯 (鶏胸肉、油揚げ、人参、牛蒡、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)	きな粉サンド
12 (土)	御飯	五目御飯 (鶏胸肉、油揚げ、人参、牛蒡、しめじ) 具沢山味噌汁 (厚揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、葱)	きな粉サンド	28 (月)	御飯	チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきサラダ (ひじき、キャベツ、人参、ツナ、コーン)	黒糖蒸しパン
14 (月)	御飯	厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ (厚揚げ、じゃが芋、人参、鶏胸肉、玉葱、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	ごはんピザ	29 (火)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン、トマト)	かみんとう メロン
15 (火)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン、トマト)	かみんとう メロン	30 (水)	御飯	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、アスパラ、人参、ツナ)	カステラケーキ 桃缶添え

赤: 血や肉になる

鱈・しらす干し・鱈・煮干し・味噌・ツナ缶・豆腐・厚揚げ・油揚げ・鶏肉・豚肉・牛挽肉・牛乳・豆乳・ヨーグルト・チーズ・きな粉・えんどう豆・納豆・卵

黄: 熱や力となる

米・食パン・ロールパン・三温糖・胡麻・マーガリン・じゃが芋・かりんとう・片栗粉・くず粉・中華麺・マカロニ・マヨネーズ・お煎餅・白玉粉・上新粉・甘納豆・薄力粉・調合油・黒砂糖・カステラ

緑: 調子を整える

人参・いんげん・干し椎茸・玉葱・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・メロン・キャベツ・もやし・塩昆布・コーン缶・しめじ・なめこ・めかぶ・梅びしお・青梗菜・筍・バナナ・ジャム・アスパラ・蜜柑缶・桃缶・パイナップル・胡瓜・ひじき・えのき・葱・若布・さやえんどう

★園で初めて口にすると言う事が多いよう、なるべく献立実施まで、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー食に対してはアレルギー食物を除去しております。 ★おやつに牛乳が付きまます。

4日(金)なめことめかぶのじゃこ和え(なめこ、めかぶ、豆腐、しらす干し)