



6月園だより

依佐美清涼保育園



1	火	内科健診
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	6月諸費引き落とし日
8	火	
9	水	
10	木	歯科健診
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	絵画教室
22	火	誕生会
23	水	英語教室
24	木	
25	金	体育教室（薔薇組も）
26	土	
27	日	
28	月	保育参観（桜組） 絵画教室
29	火	
30	水	保育料引き落とし日（乳児） 保育参観（紫陽花組） 英語教室



梅雨入りし、雨が降って湿気の多い日も多く、気温も高く過ごしにくいが続いています。そんな時でも外に出て遊べる日は、思いきり園庭を走り回る元気な子ども達の姿が見られます。適度な休息と水分補給で熱中症にならないよう気を付けていきたいと思ひます。

現在、緊急事態宣言も出ており、まだまだコロナウイルスが流行しております。今後も園での手洗い・アルコール消毒と、室内でのマスクの着用を徹底していきたいと思ひます。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7日（月）に引き落とされます。

◎年間行事予定で19日を予定しておりました保育参観ですが、28日（月）、30日（水）、7月2日（金）に変更させていただきます。詳細は先日お配りした手紙をご確認ください。

◎緊急事態宣言が20日（日）まで延長されましたので、課内教室も20日まで休講とさせていただきます。



お願い

◎登降園の際はiPadのタッチを忘れずをお願いします。（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。）

◎コロナウイルスが流行っております。お迎え後はできるだけ滞在時間を短くし、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

2日（金） 保育参観（向日葵組）

6日（火） 七夕会（行事予定表より変更しております）

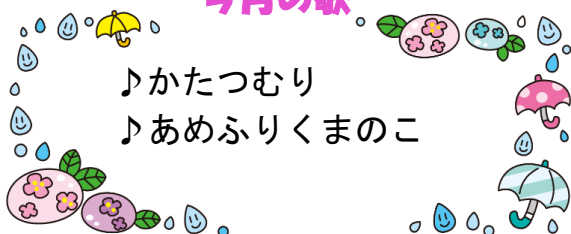
17日（土） 夏祭り

19日（月） 水遊び開始

27日（火） 誕生会

今月の歌

♪かたつむり
♪あめふりくまのこ





令和3年度 依佐美清涼保育園

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・痩身傾向など子ども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、成長期の子供たち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。

5月の食育活動

豆ごはん&玉葱のホイル蒸し作り

(向日葵組)



☆依佐美清涼保育園HPトピックスにも詳しく載せていますので是非ご覧ください。

今月のおすすめレシピ

高野豆腐のそぼろ丼

材料 (大人2人・子ども2人分)

・高野豆腐	36g
・鶏挽肉	45g
・干し椎茸	3g
・人参	60g
・だし汁	80cc
・醤油	大さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・コーン	42g
・鞘豌豆	18g
・醤油B	小さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は戻して水気を絞り、干椎茸は戻して石附を取り、それぞれフードプロセッサーにかける。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鞘豌豆は筋を取ってさっと茹でて細切りにする。
- ④ 鍋で鶏挽肉を炒めて火が通ったら、だし汁と調味料 A・高野豆腐と干し椎茸を加え、水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 人参はさっと茹で、醤油Bで下味をつけておく。
- ⑥ 丼にごはんをよそい、上に④のそぼろを乗せ、人参・コーン・鞘豌豆を彩りよく盛ってできあがり！

☆一緒に添える野菜はアスパラ・ほうれん草・小松菜など季節に合わせてお好みで変えてください。



今月の予定

6月22日(火)

誕生会特別食

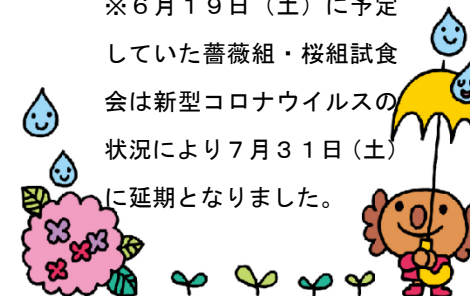
※6月19日(土)に予定

していた薔薇組・桜組試食

会は新型コロナウイルスの

状況により7月31日(土)

に延期となりました。





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 ・ 15	火	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き なめこめかぶのじゃこ和え	豆乳葛餅 牛乳	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・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン なめこ・めかぶわかめ 梅びしお
2 ・ 17	水 ・ 木	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(あずき)	たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・きゅうり みかん缶詰
3 16 29	木 水 火	ロールパン 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
4 ・ 18	金	ごはん 鰯の香味焼き 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・にんじん りょくとうもやし
5	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・生揚げ 豆みそ・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	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
7 ・ 21	月	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・片栗粉	だいこん・にんじん・キャベツ 干しいたけ・コーン缶詰粒 アスパラガス
8 ・ 23	火 ・ 水	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう メロン 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう(黒)	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
9	水	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・鶏ひき肉 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 りょくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
10 ・ 24	木	チリコンカンライス ひじきサラダ	黒糖蒸しパン 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	たまねぎ・にんじん・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
11 ・ 25	金	ごはん 鰯の利休焼き 高野豆腐の含め煮	セサミトースト 牛乳	さわら・赤色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン いりごま・すりごま ソフトマーガリン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
12 ・ 26	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	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・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ いちごジャム
14 ・ 28	月	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	凍り豆腐・鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖	干しいたけ・にんじん・キャベツ さやえんどう・コーン缶詰粒 りょくとうもやし・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
19 ・ 30	土 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め 新じゃがのそぼろあんかけ	黄粉サンド (30日:ツナサンド) 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆 鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	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	りょくとうもやし・にんじん にら・ぶなしめじ・キャベツ
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	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 マカロニ・マヨネーズ カステラ	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・にんじん アスパラガス・もも缶詰





保健だより 6月

依佐美清涼保育園

ジメジメと蒸し暑い日が続き、今年はいつもよりも早い梅雨の時期となりました。雨の日は寒かったり、晴れの日には暑かったりと気温の変化が大きいと体調を崩しやすくなります。また、湿度が高いと汗をかきにくく体に熱がこもりやすくなり、熱中症の危険性も高くなります。体温調節・水分補給に十分注意していきたいと思います。

家庭でできる「感染症予防対策」

感染症を予防するには毎日の心がけが肝心です。外出先から帰った時や食事前の手洗いを習慣づけるだけでもずいぶんと予防につながります。大人の中にも手洗いの習慣がついていない人がたくさんいます。子どもの泥汚れと違い目に見えない汚れが多いので、爪の間などしっかりと丁寧に洗いましょう。大人から子どもへの感染防止のためにも、まず大人が正しい手洗いの習慣を身につけたいですね。



歯を大切にしましょう



6月4日は虫歯予防の日です。虫歯予防の基本となる「食生活」について記載します。

糖分の摂取頻度を抑える

現代は米やパン、麺類などの加工デンプン質が主食であり、砂糖を含む加工食品なしの生活はほぼ不可能です。そのため、砂糖入りのアメやドリンク類などを頻繁に摂取しないように心がけましょう。炭酸飲料、乳酸飲料、清涼飲料には10%前後、スポーツドリンクにも5%を上回る糖分が含まれています。

就寝前に飲食しない

唾液には、口の中の汚れを洗い流す、酸を中和して、口の中を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によって、むし歯を防ぐといった、口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。睡眠中は唾液の水分が減り、虫歯になりやすい時間帯です。また睡眠中の口呼吸の癖などによって口の中が乾くことも注意が必要です。



お知らせ

6/10 (木) 10時～

歯科健診を行います。

都合の悪い方は職員までお知らせください。



5月の欠席状況

- ・熱…5人
- ・体調不良…4人
- ・嘔吐…2人
- ・扁桃炎…1人

