



晴れたり雨が降ったりと天気の変り変わりが多いこの時期。これから梅雨の訪れとともに戸外で遊ぶ機会が減ってくるかと思いますが、室内でも気持ちを発散しながら楽しめる遊びを取り入れていきたいと思います。また、気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなる季節となります。手洗いやうがい、衣服の調節、衛生・健康面などにも十分気を付けながら元気に過ごしていきましょう！

1	水	英語教室
2	木	
3	金	体育教室 内科健診(13:30～)
4	土	
5	日	
6	月	絵画教室
7	火	安全生活指導
8	水	英語教室
9	木	歯科健診(9:45～)
10	金	体育教室(薔薇組も)
11	土	
12	日	
13	月	幼児クラス保育参観 (絵画教室)
14	火	父母会主催音楽会
15	水	英語教室

16	木	避難訓練
17	金	体育教室
18	土	
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	誕生会
22	水	英語教室
23	木	
24	金	体育教室(薔薇組も)
25	土	桜組試食会
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	
29	水	英語教室
30	木	



【今月のねらい】

李組

- 身近な保育士との触れ合いを喜びながら、ゆったり過ごす。
- 興味を持った玩具に積極的に触れて遊ぶことを楽しむ。

桃組

- 梅雨期を心地良く過ごす。
- 保育士や他児とコミュニケーションをとりながら遊ぶ。

薔薇組

- 食後にうがいを行い、清潔にして過ごす。
- 保育士や友達と関わりながら遊び、関わる充実感や嬉しさを感じる。

桜組

- 身の回りのことを自分でしようとする。
- 友達と一緒に遊ぶことを楽しむ。

向日葵組

- 自分の健康に関心を持ち、必要な生活習慣を身につけていく。
- 集団で遊ぶ楽しさを味わう。

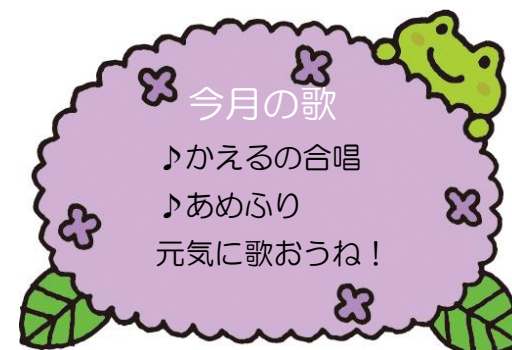
紫陽花組

- 自分の身の回りの物や園の物を大切に扱う。
- ルールを守りながら、友達と遊ぶ楽しさを味わう。

【園からのおねがい】

【幼児クラス】

- ハンカチ、ティッシュを毎日ポケットに入れて登園してください。
- マスクに記名をお願い致します。また、マスクが汚れてしまうこともありますので、予備のマスクを必ずリュックに入れておいてください。園からマスクを借りられた際は、返却をお願いします。



今月の歌

♪かえるの合唱
♪あめふり
元気に歌おうね！



令和4年度 依佐美 清涼保育園



歯と口の健康週間



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。みなさんはよく噛んで食事をして
いますか？歯の守り方は歯磨きをすることだけではなく、「よく噛むこと」も歯の健康増進に
繋がります。「よく噛むこと」が体に与える良い影響を知っておきましょう。

＜よく噛むことの効果＞

★虫歯を防ぐ★ 噛むことで分泌される唾 液で、歯の汚れを綺麗 にします。	★肥満を防ぐ★ 中枢神経が刺激され、 食べすぎを防ぎます。	★胃腸快調★ 胃の働きが良くなり、消 化・吸収がされやすくな ります。
★言葉の発達★ 口の周りの筋肉をよく使 うことで、顎の発達を助 け、表情が豊かになっ たり、言葉の発音が綺 麗になります。	★味覚と脳の発達★ 食べ物の味がわかるよう になり、美味しく食べるこ とができます。また、脳の 働きが活性化します。	★がん予防★ 唾液に含まれるペルオキ シダーゼという酵素が、食 品に含まれる発ガン性を 抑え、がん予防に繋が ります。

＜よく噛んでもらう為の園での取り組み＞

★噛み応えのある食材を積極的に使う

→人参、椎茸、牛蒡、蓮根など

★副菜の野菜はさっと茹でる。

→野菜を硬めに仕上げている為、よく噛むようになります。



園の給食では、乳製品をはじめ、しらす干しや大豆製品など、歯を強くしてくれる栄養素であるカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れています。

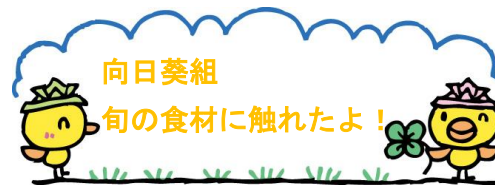


材料（4～5人分）

くず粉 40g
豆乳 320cc
砂糖A 15g
黄粉 10g
砂糖B 10g
塩 少々

作り方

- ① 黄粉・砂糖B・塩を混ぜ合わせておく
- ② 鍋にくず粉・砂糖Aと1/4量の豆乳を入れ、塊がなくなるまでしっかり溶かしたら、残りの豆乳を加えて火にかけ、杓子で絶えず鍋の底からかき混ぜる
- ③ 鍋の底の方が固まってきたら火を弱め、全体がもったりとして透明感が出てきたら火を止める
- ④ 水で表面を濡らした流し缶に入れ、表面を整える
- ⑤ 粗熱が取れたら、しばらく冷蔵庫に入れておく
- ⑥ 流し缶から取り出し、一人分ずつ切り分けて皿に盛り、上から①をかけてできあがり！



玉葱の収穫&ホイル蒸し作り



はてなボックスの
中身は何か？

正解は筍！



大きいね！
持ち上げられ
るかな？



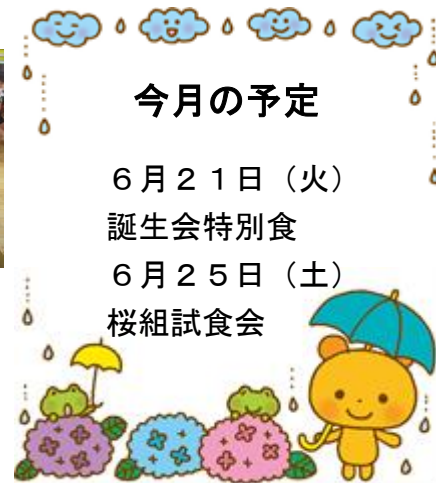
今月の予定

6月21日（火）

誕生会特別食

6月25日（土）

桜組試食会





2022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 28	水 ・ 火	食パン じゃが芋のカレーソテー ヨーグルト	せんべい パイン缶 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・パインアップル缶
2 16 25	木 ・ 土	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 (25日:ジャムサンド) 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・食パン	にんじん・たまねぎ・キャベツ 干しいたけ・いちごジャム りょくとうもやし・塩昆布 青ピーマン・コーン缶詰粒
3 ・ 17	金	ごはん 鰯の南蛮漬け 冬瓜ともずくのスープ	マカロニココア 牛乳	あじ・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・マカロニ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 冬瓜・もずく・オクラ
4 ・ 18	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
6 ・ 23	月 ・ 木	ツナとひじきの混ぜご飯 キャベツの豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆水煮缶詰・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	ひじき・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ
7 ・ 20	火 ・ 月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	鶏むね・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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 アスパラガス
8 ・ 22	水	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット メロン 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも マカロニ・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰・キャベツ トマトケチャップ・メロン
9 ・ 30	木	ごはん 肉豆腐 新じゃがのそぼろあんかけ	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 鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・くず粉 白玉粉・上新粉・片栗粉 甘納豆(あずき) じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・さやいんげん
10 ・ 24	金	ごはん カジキの磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	カジキ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・スナックパン	あおのり・にんじん・干しいたけ さやいんげん
11	土	冷しゃぶうどん 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	うどん・すりごま 食パン	きゅうり・りょくとうもやし トマト・バナナ・いちごジャム
13 ・ 27	月	ハヤシライス コールスローサラダ	フルーツ寒天 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・じゃがいも ハヤシルウ・マヨネーズ グラニュー糖・三温糖	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 角寒天・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
14 ・ 29	火 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め なめこめかぶのじゃこ和え	豆乳葛餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 しらす干し・調整豆乳 普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・ごま油 くず粉	りょくとうもやし・にんじん にら・ぶなしめじ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
21	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 きゅうり・ブルーベリー





依佐美清涼保育園

日も長くなり、汗ばむ陽気になってきました。乳児さんはテラスで、幼児さんは園庭で元気に遊んでいます。気温の変化にまだ体が順応できていないこの時期は、熱中症を起こしやすくなります。子ども達の体調管理に気を付けていきたいと思います。



6月4日は虫歯の日です



「虫歯菌」、「糖分」、「環境」、「時間」、この4条件がそろって虫歯ができます。

砂糖＝虫歯の原因というのは大きな誤解です。歯磨きなどによって虫歯菌をきちんと退治しておけば、甘いものを食べても虫歯にはなりにくいのです。虫歯を受け入れる環境（歯）があり、口の中の虫歯菌が糖分を取り込み、一定以上の時間を経過して虫歯ができます。

歯を溶かすのは虫歯菌が吐き出す酸

虫歯菌が食べ物から糖分を取り込み、ネバネバ物質を出して歯垢をつくる

歯垢の中にいる虫歯菌が酸を発生させる

エナメル質が酸の攻撃を受けて虫歯ができる



虫歯になるかならないかは、おやつを食べるタイミングにも関係する

ふだんは中性に近い口の中も、物を食べると酸性に傾きます。唾液の働きで口の中は自然に中性に近づこうとしますが、間食が多いと唾液の働きが間に合わず常に酸性の状態で、虫歯になりやすくなっています。おやつは食事とセットにするなどして、だらだら食べるに注意しましょう。

虫歯になりやすいおやつとなりにくいおやつがある

チーズやナッツは口の中を酸性にしにくい食べ物です。甘い物でも口の中をさっと通り過ぎるゼリーなども虫歯をつくりにくいおやつです。口の中に溜まりやすいアメやチョコレートなどは要注意です。虫歯菌は大人からも感染します。大人と同じ食器を使ったり、噛んだものを食べさせるのはできるだけやめましょう。3歳くらいまでに感染しなければ虫歯になりにくいと言われています。日頃からお子さまの食生活や口の中をチェックし、虫歯予防をしましょう。



暑くなってきました。長い髪の毛は汗をかいて首周りに張り付いたり、食器の中に入ったりして不衛生になりやすいので、飾りのないゴムで結びましょう。大きな飾りや硬い飾りがついているものやピン止めはケガの原因にもなりますので、おやめください。

