



# 園だより

東神の倉清涼保育園



月

1	木	
2	金	絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	安全生活指導週間
6	火	体育教室(幼児)
7	水	英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	
16	金	絵画教室
17	土	保育参観(幼児クラス)
18	日	
19	月	
20	火	体育教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	歯科検診(午前)
23	金	絵画教室
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	

梅雨入りももうすぐ、園庭や草花にも雨粒が溜まり、靴箱には子ども達の色とりどりの長靴が楽し気に並ぶようになりました。

しばらくは蒸し暑い日が続きますが、室内でも元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

また、ご存知の通り、5月8日より新型コロナウイルスの取り扱いが第5類に変更となりました。保護者の皆様にもお手紙をお配りしておりますので、ご確認をお願いいたします。

## お知らせ

- ・17日(土)の保育参観は幼児クラスのみになります。詳しくはお手紙でご確認ください。
- ・22日(木)歯科検診が午前中にあります。必ず歯磨きをして登園してください。

## 今月の歌



♪くじらの時計  
♪あめふり

## 来月の予定

- 3日(月) 水遊び開始
- 7日(金) 七夕会
- 20日(木) 園外保育・科学館  
(林檎組のみ)
- 27日(木) 誕生会
- 29日(土) 夏祭り

(13時までの保育にご協力お願いいたします)



## 令和5年度 東神の倉清涼保育園

蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

### 食中毒クイズ

カレーとサラダを作るときの注意点の2択クイズです。  
お子様と一緒に考えてみてください。答えは一番下にあります。

6月は食育月間です。お子様と一緒に食事を作ってみてはいかがでしょうか

第1問 手を石鹸で綺麗に洗ったあとは何で拭く？

- ① ハンカチで拭く。 ② 着ている洋服で拭く。

第2問 カレーの肉を切るときに使った包丁とまな板はどうする？

- ① 洗わずにサラダの野菜を切る。  
② 消毒してから洗って使う。

第3問 カレーはどれくらい煮込んだら完成？

- ① ふつつつしてきたからこれで完成！  
② 底からかき混ぜて鍋全体にしっかり火が通るように煮たら完成！

第4問 たくさん作って余ったカレーはどうする？

- ① 少しずつ分けて冷蔵庫にしまう。 ② 鍋のまま置いておく。



答え



第1問 ① 洋服についた汚れが手についてしまいます。清潔なハンカチまたはペーパータオルで拭きましょう。

第2問 ② 肉には目に見えない菌がいるかもしれません。生肉を切った包丁とまな板は熱湯で消毒し、洗剤を使って洗いましょう。生肉を触った手も石鹸で洗いましょう。

第3問 ② しっかり火を通すことで食中毒の原因となる菌をやっつけることができます。

第4問 ① 小分けにして早く温度を下げることで食中毒菌の繁殖を防げます。食べるときは中まで温まるようしっかり再加熱をしましょう。

### 今月の食育 ～ピクニックお弁当～

今月はピクニックが中止となった為、園でお弁当を提供しました。乳児クラスは食パンマン、幼児クラスは焼きそばパンマンをイメージして作りました。

いつも見ているアンパンマンのキャラクターがお弁当に出てきて、子どもたちは大喜びでした。

5月26日は林檎組が収穫した新玉葱を子どもたちに切ってもらい、給食に入れて提供します。また、5月30日は林檎組でもぎ餅作りを行います。



#### <今月の予定>

29日 誕生会特別メニュー



今月は幼児クラスのみinnで和菓子作りを予定しています。日程が決まりましたらお知らせいたします。



### 今月のレシピ 「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 <作り方>

- じゃが芋 240g(小2個) ① じゃが芋はさいの目切りにしておく。
- 鶏挽肉 40g ② えんどう豆は鞘から取り出しておく。
- えんどう豆 15g(2~3 鞘) 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。
- 鰹だし汁 適宜 ④ じゃが芋が柔らかくなったら、えんどう豆を加えて軽く煮て、最後に水溶性片栗粉でとろみをつけたらできあがり！
- 醤油 小さじ1と1/2
- 片栗粉 適宜

☆季節によって、冬瓜、南瓜、蕪などに変えて作ってみてください！



2023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 ・ 19	木 ・ 月	ごはん 鱈の味醂焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン  牛乳	鱈・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 乾しいたけ
2 12 30	金 月 金	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(2歳児以上) 豆乳寒天(0・1歳児) 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 しらす干し・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・ごま油 くず粉・三温糖	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
3 ・ 17	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・長ねぎ
5 ・ 16	月 ・ 金	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
6 ・ 23	火 ・ 金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	黒糖蒸しパン  牛乳	鶏むね・納豆・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・黒砂糖 マヨドレ・すりごま・片栗粉 調合油・薄力粉	だいこん・にんじん ぶなしめじ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
7 ・ 22	水 ・ 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・じゃがいも 片栗粉・くず粉・白玉粉 上新粉・甘納豆(あずき)	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・さやいんげん 粉寒天
8 ・ 21	木 ・ 水	バターロール 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・マカロニ じゃがいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・メロン
9 ・ 20	金 ・ 火	ツナとひじきの混ぜご飯  キャベツの豚汁	みたらし五平餅  牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・薄力粉・もち米 黒砂糖・調合油	干しひじき・にんじん ぶなしめじ・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・長ネギ
10 ・ 24	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 ・ 26	火 ・ 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・マヨドレ 三温糖・グラニュー糖	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 みかん缶詰・粉寒天 もも缶詰・パインアップル缶詰
14 ・ 27	水 ・ 火	ごはん 鱈の南蛮漬け 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・とうがん もずく・オクラ
15 ・ 28	木 ・ 水	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	せんべい パイン缶詰 牛乳	マグロ油漬け缶・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・きゃべつ にんじん・さやいんげん パインアップル缶詰
29	木	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	豚挽き肉・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・マカロニ マヨドレ・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・ブルーベリー



# 6月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 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！



## 突発性発疹



生後4ヵ月～1歳頃に起こる乳児の初めての発熱に多く見られ、38～39℃の高熱が2～3日続きますが、食欲もあり、比較的元気なケースが多いようです。発疹が出る直前、喉の奥の上方に斑点が見られることもありますが、この時点での判別は難しく、熱が下がって桜の花びらのような赤い発疹が顔、胸、お腹あたりに出て初めて突発性発疹であることが分かります。

### お家での注意点

熱性けいれんなどの合併症がなければ薬の服用は必要ありませんが、高熱が続くので水分補給はこまめに行いましょう。2～3日経過しても熱が下がらず、発疹も出ない場合は別の病気の可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

## 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。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。調理の際は食材を洗うだけでなく、手や調理器具もこまめに洗いましょう。

### ■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てください。

### ■熱中症とかぜ

身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで蒸し暑くなると熱中症の発生リスクがぐんと上がります。また、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風邪をひきやすくなる時季でもあります。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てください。