園だより　６月

植園清涼保育園

梅雨の時期となり、雨が降る日も多くなってきました。園庭ではカタツムリを見つけて捕まえ、「動いたよ！」と喜んだり、様々な虫を探すのに夢中な子ども達です。

５月は遠足ごっこで植園公園に行きました。幼児さんはお弁当を持って木陰で食べたり、乳児さんは散策をして亀や鯉を見たりととても楽しんでいました。

今月も、熱中症対策をしながら楽しく過ごしていきたいと思います。

1	日	
2	月	体育教室
3	火	公開絵画教室（幼児組）
4	水	
5	木	
6	金	英語教室
7	土	
8	日	
9	月	体育教室（菫組以上）
10	火	絵画教室 安全生活指導
11	水	
12	木	歯科検診、避難訓練
13	金	英語教室
14	土	
15	日	
16	月	体育教室 水遊び開始
17	火	絵画教室
18	水	
19	木	
20	金	英語教室
21	土	保育参観と試食会（桜組）
22	日	
23	月	体育教室（菫組以上）
24	火	絵画教室
25	水	名古屋市科学館（紫陽花組）
26	木	誕生会
27	金	英語教室
28	土	
29	日	
30	月	体育教室

今月のねらい

たんぽぽ組

- 生活リズムを安定させ、機嫌よく過ごす。
- つかまり立ちやハイハイなどを行い、身体を動かそうとする。

桃組

- 梅雨時期を快適に過ごし、簡単な身の回りの事をしようとする。
- 友達と関わりながら指先を使う遊びや全身を使う遊びを楽しむ。

菫組

- 簡単な身の回りのことに興味を持って自分からやろうとする。
- 保育士に見守られながら好きな遊びをしたり、仲立ちをしてもらいながら気の合う友達と遊ぶ事を楽しむ。

桜組

- 園生活のルールやマナーを守ろうとする。
- 友達と関わり、一緒に楽しむ。

向日葵組

- 気温に合わせて衣類を調節し、快適に過ごす心地よさを味わう。
- 水の気持ちよさを味わい、約束を守りながら友達と楽しむ。

紫陽花組

- 自分の健康管理への意識を高める。
- ルールを守りながら友達と遊ぶ楽しさを味わう。

園からのお願い

髪の毛を縛るヘアゴムは、怪我やトラブル防止のために飾りのないものを使用していただきますよう、ご協力お願いします。

来月の予定

７日（月）七夕会
25 日（金）公開英語教室
（幼児クラス）
26 日（土）夏祭り
31 日（木）誕生会

今月の歌

♪あめふりくまのこ
♪カタツムリ

給食だより

植園清涼保育園
２０２５年度６月号

親子で楽しく食育月間！

毎年６月は『食育月間』と定められているのは知っていますか？
「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。
こんなことを聞くと「食育」って難しそう…と思ってしまうかもしれませんが、乳幼児期で大事なのはおいしく、楽しく食べること！園ではみんなで楽しく給食を食べたり、給食で使う食材を見たり触ったりして、楽しんでいます。

難しく考えず、

- ✿ 朝ごはんをきちんと食べる
- ✿ 子どもにお手伝いをしてもらう
- ✿ お腹が空くようにいっぱい遊ぶ
- ✿ 一緒に食材の買い物に行く
- ✿ みんなで一緒に食卓を囲んで食べる
- ✿ 食べ物のことを話題にする
- ✿ 食べものに関する絵本を読む
- ✿ 好きな食べ物を増やす

など、できそうなことからお子様と一緒に楽しんでみてください！

６月の給食・食育予定

- 五平餅作り（向日葵組）
- ボーロ作り（桜組）
- ラディッシュの収穫体験（菫組）
- ？ボックス体験
- 水無月（おやつ）の提供

６月の給食には、湿気が多く体調も整わないこの時季におすすめの梅干しを使った献立が登場します。他にも旬の食材がたくさんでるので、探してみてください♪

こんなこともやってるよ！

食育月間に限らず、いろいろなところで食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。企業による食育イベントや工場見学もあれば、名古屋市運営のウェブサイト「なごや食育ひろば」をのぞいてみると、食育についての説明や、レシピ、イベント情報などが掲載されていますよ。

「鯵のおろし煮」のレシピ

旬の鯵を、夏大根でさっぱりと食べられる献立です！

＜材料＞こども２人・大人２人分

鯵	80ｇ×４切
大根	70ｇ
おろし生姜	１ｇ
酒	小さじ１と1/2
醤油	小さじ１と1/2

＜作り方＞

① 大根はすりおろしておく。
② 大根おろしと生姜、調味料を混ぜ合わせる。
③ フライパンで鯵を皮目から両面焼く。
④ ②を入れ、オーブンシートなどで落し蓋をして３分程煮る。
⑤ 鯵に火が通ったら出来上がり！

☆ 鯵に片栗粉をまぶしてから焼くと、より味がからみやすくなります。

令和7年度　6月給食献立表（幼児食）

日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
2		ごはん	精白米	2		スナックパン	スナックパン
	月	鰈の照り焼き	鰈　醤油　みりん		月		
16		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき　牛蒡　人参　鞘隠元　干し椎茸　水煮大豆　サラダ油　だし汁　醤油　三温糖　みりん	16		牛乳	牛乳
3		ごはん	精白米	3		フルーツ寒天	粉寒天　グラニュー糖　みかん缶詰　黄桃缶詰　パインアップル缶詰
	火	肉豆腐	豚もも　焼き豆腐　玉葱　しめじ　人参　だし汁　醤油　三温糖　酒		火		
17		もずくのチャプチェ風	豚ひき肉　もずく　人参　もやし　青ピーマン　コーン缶　ごま油　醤油　三温糖　塩　いりごま	17		牛乳	牛乳
4		ごはん	精白米	4		ツナサンド	食パン　ツナ　キャベツ　マヨネーズ
	水	豚肉ともやしの炒め物	豚もも　りょくとうもやし　人参　にら　しめじ　にんにく　生姜　醤油　酒　三温糖　ごま油		水		
18		豆腐の梅おかか炒め	木綿豆腐　キャベツ　玉葱　サラダ油　梅干し　鰹節　醤油	18		牛乳	牛乳
5		ハヤシライス	精白米　豚もも　じゃが芋　玉葱　人参　しめじ　サラダ油　ハヤシルウ	5		マカロニかりんとう	マカロニ　サラダ油　黒砂糖
	木				木		
19		コールスローサラダ	キャベツ　人参　胡瓜　コーン缶詰　マヨネーズ　りんご酢　塩　三温糖	19		牛乳	牛乳
6		ロールパン	ロールパン	6		ビスケット	ビスケット
	金	焼きコロッケ	豚ひき肉　サラダ油　じゃが芋　玉葱　人参　コーン缶詰　塩　パン粉		金	パイン缶	パインアップル缶詰
20		ヨーグルト	ヨーグルト	20		牛乳	牛乳
		ころきつねうどん	うどん　油揚げ　人参　りょくとうもやし　胡瓜　だし汁　醤油　三温糖　みりん　塩			ジャムサンド	食パン　ブルーベリージャム
7	土	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	7	土		
		バナナ	バナナ			牛乳	牛乳
9		ごはん	精白米	9		焼きそば	中華めん　豚もも　キャベツ　青ピーマン　人参　ウスターソース
	月	鰺のおろし煮	鰺　大根　醤油　酒　生姜		月		
23		新じゃがのそぼろあんかけ	じゃが芋　人参　えんどう豆　鶏ひき肉　だし汁　醤油　片栗粉	23		牛乳	牛乳
10	火	ごはん	精白米	10	火	水無月	粉寒天　グラニュー糖　牛乳　甘納豆（小豆）
		鶏肉と大根の煮物	鶏むね　大根　人参　しめじ　だし汁　醤油　みりん				
30	月	アスパラの納豆サラダ	ひきわり納豆　醤油　コーン缶詰　キャベツ　アスパラガス　マヨネーズ	30	月	牛乳	牛乳
11	水	ごはん	精白米	11	水	五平餅	精白米　もち米　赤味噌　三温糖　みりん　いりごま
		厚揚げとじゃが芋の肉味噌かけ	厚揚げ　じゃが芋　人参　鶏ひき肉　赤味噌　三温糖　みりん　だし汁　玉葱　干し椎茸　片栗粉				
24	火	キャベツの塩昆布和え	キャベツ　りょくとうもやし　塩昆布	24	火	牛乳	牛乳
12	木	食パン	食パン	12	木	せんべい	せんべい
		スラッピージョー	豚ひき肉　玉葱　人参　トマトケチャップ　ウスターソース　じゃが芋　塩			メロン	メロン
27	金	ヨーグルト	ヨーグルト	27	金	牛乳	牛乳
13	金	ツナとひじきの混ぜご飯	精白米　だし汁　ツナ　ひじき　人参　しめじ　油揚げ　水煮大豆　醤油　みりん	13	金	ココアバナナケーキ	薄力粉　ベーキングパウダー　鶏卵　牛乳　サラダ油　三温糖　バナナ　純ココア
25	水	冬瓜汁	冬瓜　木綿豆腐　人参　あさつき　だし汁　醤油　塩　片栗粉	25	水	牛乳	牛乳
14		五目御飯	精白米　だし汁　醤油　みりん　鶏ひき肉　油揚げ　人参　牛蒡　しめじ	14		黄粉サンド	食パン　きな粉　三温糖　塩　調整豆乳
	土				土		
28		豆乳味噌汁	厚揚げ　じゃが芋　キャベツ　人参　えのきたけ　葱　だし汁　調整豆乳　赤味噌	28		牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			ジャムサンド	食パン　ブルーベリージャム
21	土	鶏肉と大根の煮物	鶏むね　大根　人参　しめじ　だし汁　醤油　みりん	21	土		
		アスパラの納豆サラダ	ひきわり納豆　醤油　コーン缶詰　キャベツ　アスパラガス　マヨネーズ			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			誕生会ケーキ	ロールケーキ　ホイップクリーム　ブルーベリージャム
26	木	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉　木綿豆腐　玉葱　塩　片栗粉　トマトケチャップ　ウスターソース	26	木		
		マカロニサラダ	マカロニ　キャベツ　胡瓜　人参　ツナ　マヨネーズ			牛乳	牛乳

保健だより　６月

植園清涼保育園

５月は天気が良く園庭で毎日のように遊んでいましたが、もう梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気も変わりやすいこの時期はもっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、元気に過ごせるようにしたいですね。

食中毒を予防しましょう

食中毒が発生しやすい季節です。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもより衛生環境に注意して調理するようにしましょう。

予防のポイント

① 新鮮な食材を使う。調理してから時間が経ったものは食べない
② 魚や肉は十分に火を通す
③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
④ まな板や包丁などはこまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
⑤ 調理前や食前、トイレの後には必ず石鹸で十分手を洗う
⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので、傷を絆創膏などで覆って調理するようにする。
⑦ BBQ など屋外で調理する場合には、食材を常温で保存しない。

６月４日は虫歯予防デー

歯質・糖質・菌・時間の 4 つの条件が重なり合ったとき、虫歯になります。歯質は遺伝的な要素もありますが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできます。食後には歯磨きをする習慣をつけ、最後は必ず大人が仕上げ磨きをするようにしましょう。

虫歯予防の４つのポイント

食べたら磨く習慣を！

食後 30 分くらいのタイミングで磨くのが良いとされています。小さな円を描くようにブラッシングし、歯と歯茎の境目は 45 度の角度で優しく磨きましょう。

糖分を控える！

虫歯の菌は糖分をエネルギーとして酸を作り出します。この酸が歯を溶かし虫歯を引き起こします。糖分の多いおやつやジュースはなるべく控え、おやつや食事の時間を決め、ダラダラと食べることがないようにしましょう。

睡眠をしっかりとる

睡眠は体全体の健康状態にも影響しますが、口腔内の健康にも影響します。睡眠中には唾液の分泌が増え、口腔内を清潔に保つ役割を果たします。

定期検診を受ける

虫歯の初期症状は自覚しにくいため、3～6 ヶ月毎に歯科を受診するようにしましょう。

お知らせ

6 月 13 日、9 時 30 分より、園医による歯科健診を行います。当日は歯磨きをして、開始時間に間に合うよう登園してください。