



6月 園だより

徳重清涼保育園

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。どうしても室内での活動が多くなりますが色々な工夫をして楽しめるようにしていきたいと思ひます。

暖かくなり色々な生き物が園庭にも遊びに来てくれています。蝶々やダンゴムシ探しをする子どもも多くバケツに一杯の虫を入れて友だち同士見せ合いをして楽しんでいます。子ども達の発見する感動や不思議に思ふ気持ちを大切にしながら過ごしていきたいです。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	個人懇談会 (紫陽花組) 水遊び開始 絵画教室	消防署見学 (紫陽花組)	英語教室		体育教室 (堇・幼児) 内科検診	
8	9	10	11	12	13	14
	絵画教室		英語教室	歯科検診	体育教室	
15	16	17	18	19	20	21
	絵画教室	プラネタリウム見学 (紫陽花組)	誕生会 安全生活指導 英語教室		体育教室 (堇・幼児)	向日葵組参観 給食試食会
22	23	24	25	26	27	28
	絵画教室 避難訓練		英語教室 避難訓練		体育教室	
29	30					
	絵画教室					

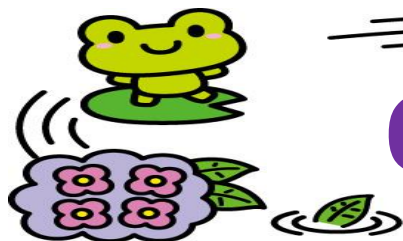
来月の予定

- 5日(土) 夏祭り 13時降園予定
- 7日(月) 七夕会
- 8日(火) 笹燃やし(紫陽花組)
- 10日(木) おもちゃ花火教室(紫陽花組)
- 15日(火) 防犯訓練・防犯教室
- 16日(水) 誕生会・生活安全指導
- 21日(月) 海の日
- 22日(火) 避難訓練
- 23日(水) 英語教室参観(幼児)



今月の歌

- ・ あめふりくまのこ
- ・ 大きな古時計



6月 給食だより



徳重清凉保育園

蒸し暑い季節になってきましたね。食欲が落ちることもあるかと思います。今月の献立は、そんな時にも食べやすいメニューが多くなっています。

レシピ紹介は子ども達に人気の“マカロニかりんとう”です。『よく噛む』ことで顎の筋肉を鍛えられたり、胃腸の働きを良くしたり、唾液の分泌を促す事につながります。ご家庭でもお試しください。

『マカロニかりんとう』のレシピ



＜材料＞こども2人・大人2人分

● マカロニ 200g

※ゆで時間1～4分程度の

早ゆでタイプのもの

● 黒糖 大さじ2（約20g）

● 水 大さじ1

● 揚げ油 適宜

＜作り方＞

1. 乾燥した状態のままのマカロニを、180℃の油で15～20秒ほど揚げる。

※気泡の勢いがおさまリ、ほんのり色づく程度。油から出した後も、余熱で色がつくので注意！

2. 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。

3. 揚げたマカロニに黒蜜をからめたらできあがり

☆早ゆでタイプのマカロニがない場合、150℃の低温でじっくり揚げて作ることもできます。

☆噛み応えがあって、子どもたちに大人気のおやつです！

☆色々な形のマカロニで作ってみてください♪

鰯のおろし煮



旬の鰯は旨味も栄養もたっぷり！

大根おろしにするとおいしい夏大根と合わせた『鰯のおろし煮』は、暑さや湿気で食欲があまりない時もあっさり食べられます。

しっかり食べて、ジメジメ、ムシムシした季節を元気に過ごしましょう！



なめことめかぶのじゃこ和え

ネバネバが特徴のなめこ・めかぶと、絹ごし豆腐を合わせた喉越しのいい一品です。たんぱく質やミネラルなどの栄養も豊富なので、暑くて食欲のわかない日は麺類ばかりになりがち・・・という時に麺類と組み合わせるのもおすすめです。



今月の目標

食事をしっかり摂り、少しずつ暑さに身体を慣らす。



2025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
2 ・ 23	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 アスパラの納豆サラダ	五平餅 牛乳	鶏肉・納豆・普通牛乳 豆味噌	精白米・三温糖・炒り胡麻 マヨネーズ	大根・人参・ぶなしめじ コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
3 ・ 16	火 ・ 月	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	3日: フルーツ寒天 16日: 紫陽花ゼリー 牛乳	豚肉・焼き豆腐・鰹節 普通牛乳	精白米・三温糖 グラニュー糖	玉葱・ぶなしめじ・人参・キャベツ 緑豆もやし・角寒天 梅干し調味漬・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 葡萄ジュース・林檎ジュース
4 ・ 19	水 ・ 木	ツナとひじきの混ぜご飯 若竹汁	バナナケーキ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆水煮・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・薄力粉・三温糖 調合油	乾ひじき・人参・ぶなしめじ 乾若布・筍水煮・浅葱 バナナ
5 ・ 17	木 ・ 火	ごはん 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	5日セサミトースト 17日スナックパン 牛乳	鰯・大豆水煮・薩摩揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 食パン・有塩マーガリン 擦り胡麻 スナックパン	乾ひじき・人参・鞘隠元・牛蒡 乾椎茸
6 ・ 20	金	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・マカロニ じゃが芋・お菓子	人参・玉葱・青ピーマン ぶなしめじ・キャベツ トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
7 ・ 21	土	五目御飯 具沢山味噌汁	お菓子 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・生揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋	人参・牛蒡・ぶなしめじ キャベツ・榎・長葱
9 ・ 25	月 ・ 水	ハヤシライス コールスローサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋・調合油 ハヤシルウ・マヨネーズ 三温糖・マカロニ・黒砂糖	玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・胡瓜・コーン缶詰粒 トマトケチャップ トマトピューレ
10 ・ 24	火	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	水無月(以上児) 小豆寒天(未満児) 牛乳	生揚げ・鶏挽肉 豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・片栗粉・葛粉 白玉粉・上新粉 甘納豆(あずき)	人参・玉葱・乾椎茸・キャベツ 緑豆もやし・塩昆布・角寒天
11 ・ 30	水 ・ 月	ごはん 豚肉のもやし炒め なめことめかぶのじゃこ和え	11日ツナサンド 30日スナックパン 牛乳	豚肉・絹ごし豆腐 しらす干し まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖・胡麻油 食パン・マヨネーズ スナックパン	緑豆もやし・人参・蕪 ぶなしめじ・なめこ・めかぶ 若布・梅びしお・キャベツ
12 ・ 26	木	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	焼きそば 牛乳	鰯・鶏挽肉・豚肉 うぐいす豆・普通牛乳	精白米・じゃが芋・片栗粉 中華麺	大根・人参・キャベツ 青ピーマン
13 ・ 27	金	食パン スラッピージョー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋・お菓子	玉葱・人参 トマトケチャップ・果物
14 ・ 28	土	ころきつねうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖	人参・緑豆もやし・胡瓜 果物
18	水	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 ロールケーキ	玉葱・トマトケチャップ・胡瓜 キャベツ・人参 ブルーベリージャム





6月ほけんだより

徳重清凉保育園

長靴を履いて水たまりの音を楽しみながら登園するこども達の姿が見られる季節となりました。こども達にとってはとても魅力的な水たまりではありますが、雨で滑りやすく、怪我も増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにしてください。

6月病って？

梅雨どきは、低気圧による自律神経の乱れ、気温の急激な変化によるストレス、湿度が高くなることによる水分代謝の低下などにより、体調不良が起きやすい時季です。「梅雨だる」もしくは「6月病」なんて言葉もあるくらい。こんな時こそ規則正しい生活を心掛け、雨でもカーテンを開けたり電気を付けて部屋を明るくし、運動や入浴で汗をかきましょう。

水ぶくれ



水ぶくれには、力が加わってすれた時などにできる、靴ずれや火傷によるものなどがあります。

水ぶくれができてしまったら、できるだけ水ぶくれを破らないように、ガーゼなどで保護します。



破れた場合は、無理にはがさず、傷薬を厚くのばしたガーゼなどで保護します。毎日傷を洗い、簡単に水気を取り、新しいガーゼに交換します。

仕上げ磨きはいつまで？



保護者による歯磨きは乳歯が生えてくる生後8カ月頃から始まりますが、いつまで続けたらよいのでしょうか？保育園では3歳児クラスから昼食後に自分で歯磨きをすることになっていますが、あくまでそれは歯磨きの習慣をつけるのが主な目的です。幼児期はまだ、自分でできるからといって任せてしまうと、どうしても歯と歯の間やかみ合わせの部分など、磨き残しが出てしまいます。お家ではこどもがみがいた後に、保護者がしっかり仕上げみがきをしてあげることが大切です。また、小学校に入学したタイミングで、仕上げみがきをやめてしまうことが多いのですが、この頃は奥歯の第1大臼歯（だいきゅうし）が生えてきたり、永久歯への生えかわりの時期で、歯並びがでこぼこになりやすいので特に注意が必要です。もう大丈夫そうと思ったら、歯科医院で磨き残しを調べる「染め出し」をしてもらいましょう。そこで合格をもらえれば、もう大人のチェックは卒業です。

