

# 6月 園だより

徳重清涼保育園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	絵画教室 個人懇談 (紫陽花)		英語教室 消防署見学 (向日葵組)		体育教室 内科検診	
7	8	9	10	11	12	13
	絵画教室		英語教室	歯科検診	体育教室 (堇・幼児)	
14	15	16	17	18	19	20
	絵画教室		英語教室		体育教室	
21	22	23	24	25	26	27
	絵画教室	避難訓練 消火器訓練 おもちゃ花火 (紫陽花組)	英語教室 誕生会 安全生活指導		体育教室 (堇・幼児)	向日葵組参観 給食試食会
28	29	30				
	絵画教室	歯科指導教室				

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- 保育士との触れ合いの中で愛着を深め安心して自分の気持ちを表現する。
- 手や足を使って色々な物の感触を楽しむ。

### 桃組

- 食事、睡眠、排泄等生活リズムを整えながら心地よく過ごす。
- 水遊びや砂合遊び等、様々な素材に触れ感触遊びを楽しむ。

### 堇組

- 排泄の感覚を掴み、自らトイレに座ってみようとする。
- 保育士や友達と関わりながら、梅雨ならではの遊びや感触遊びを楽しむ。

### 桜組

- 保育士や友達と一緒に食事や休息を大切に心地よさを感じる。
- 友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、簡単なルールのある遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- 思っている事を言葉にして伝える。
- 気の合う友達と一緒に、好きな遊びを楽しむ。

### 紫陽花組

- 生活の見通しを持ち、必要なルールを身につける。
- 身近な動植物に関心を持って、世話を楽しむ。

### 園からのお願い

- ・水遊びが始まります。持ち物の準備や健康チェックへのご協力をお願いいたします。お子様の体調で気になることがありましたら、登園時にお知らせください。

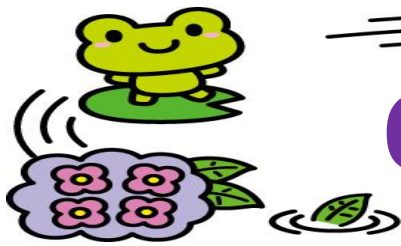
### 来月の予定

- 7日(火)七夕会
- 11日(土)夏祭り
- 15日(水)英語教室参観(幼児)
- 16日(木)防犯訓練
- 22日(水)誕生会・安全生活指導
- 28日(火)避難訓練

### 今月の歌

- ・かたつむり
- ・あめふり





# 6月 給食だより



徳重清涼保育園

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。旬の野菜を使った納豆サラダは、マヨネーズの酸味でさっぱりとしていて食べやすく、野菜と大豆の栄養も摂れるのでお勧めです。今回はアスパラを使用していますが、季節に応じた野菜を使用すれば年中楽しめます。よろしければ、ご家庭でも作ってみてください。

## 『アスパラの納豆サラダ』のレシピ

<材料> こども 2人・大人 2人分

納豆（ひきわり）	75g
醤油	4g
コーン缶詰	15g
キャベツ	180g
アスパラガス	60g
マヨネーズ	25g

<作り方>

- ① 納豆は醤油を加えて混ぜておく。
- ② キャベツは色紙切り、アスパラは2cmに切る。
- ③ ②はさっと茹でて水気を切っておく。
- ④ ③の野菜と①の納豆・コーンを合わせてマヨネーズで和えたら出来上がり。



## 食育活動

4月下旬、桜組・向日葵組・紫陽花組の子ども達と、新茶を楽しむ『春のお茶会』を行ないました。

『新茶』とは、その年の最初に摘み取られた新芽で作られるお茶です。渋みが少なく、甘みや旨味が多いのが特徴です。

子ども達は新茶が出来るまでの工程を聞き、新茶と麦茶の見た目の違いや香りの違いを体験した後、おやつと一緒に新茶を楽しみました。緑茶を初めて飲む子、給食の麦茶とは違う味わいに驚く子、それぞれに貴重な体験が出来たようです。



## 今月の献立 pick up★

水無月



6月を代表する和菓子『水無月』は、氷に見立てた涼し気な見た目で初夏にピッタリのおやつです。上には邪気払いを意味する小豆が乗っています。子どもたちの健康を願っておやつに出しています。

## 今月の目標

食事から栄養をしっかりと摂り、暑さに少しずつ身体を慣らす。



2026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 ・ 18	月 ・ 木	ごはん 鰯の照り焼き 高野豆腐の含め煮	1日スナックパン 18日セサミトースト 牛乳	鰯・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・有塩マーガリン 擦り胡麻・スナックパン	人参・鞘隠元 乾椎茸
2 ・ 16	火	ごはん 茄子とがんもの煮物 アスパラの納豆サラダ	2日お菓子 16日五平餅 牛乳	がんもどき・鶏肉 納豆・普通牛乳 豆味噌	精白米・三温糖 炒り胡麻・お菓子 マヨネーズ	人参・茄子 オクラ・コーン缶詰粒 キャベツ・アスパラガス
3 ・ 26	水 ・ 金	ハヤシライス コールスローサラダ	3日ジャムサンド 26日お麩ラスク 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 ハヤシルウ・マヨネーズ 三温糖・釜焼き麩 有塩バター・グラニュー糖 食パン	玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・胡瓜 コーン缶詰粒・苺ジャム
4 ・ 17	木 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め なめことめかぶのじゃこ和え	4日フルーツゼリー 17日ジャムサンド 牛乳	豚肉・絹ごし豆腐 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖・胡麻油 食パン	緑豆もやし・人参・蕻 ぶなしめじ・なめこ・めかぶ 若布・梅びしお 苺ジャム・フルーツゼリー
5 ・ 19	金	ロールパン コーンクリームスープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ベーコン カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・コーンスター チ じゃが芋・お菓子	人参・玉葱・豆苗 コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム・果物
6 ・ 20	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・お菓子	人参・緑豆もやし・胡瓜 果物
8 ・ 22	月	ツナとひじきの混ぜご飯 冬瓜ともずくのスープ	バナナケーキ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ 大豆水煮缶詰・鶏卵 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 冬瓜・もずく・オクラ バナナ
9 ・ 30	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	9日ジャムサンド 30日水無月(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)・食パン	人参・玉葱・乾椎茸・キャベツ 緑豆もやし・塩昆布・角寒天 苺ジャム
10 ・ 29	水 ・ 月	とうもろこしご飯 肉団子とモロヘイヤのスープ 小魚スナック	マカロニかりんとう 牛乳	豚挽肉・煮干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ・黒砂糖 調合油	コーン缶詰粒 塩昆布・玉葱 人参・モロヘイヤ オクラ
11 ・ 23	木 ・ 火	ごはん 鰯のおろし煮 新じゃがのそぼろあんかけ	11日焼きそば 23日スナックパン 牛乳	鰯・鶏挽肉・豚肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋・片栗粉 中華麺・スナックパン	大根・人参 鞘隠元・キャベツ 青ピーマン
12 ・ 25	金 ・ 木	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 青ピーマン トマトケチャップ・果物
13 ・ 27	土	五目御飯 豆乳味噌汁	お菓子 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・生揚げ 豆味噌・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃが芋 お菓子	人参・牛蒡・ぶなしめじ キャベツ・榎・長葱
15 月	月	ごはん 肉豆腐 もやしの梅おかか和え	フルーツ寒天 牛乳	豚肉・木綿豆腐・鯉節 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・梅干し調味漬 紫蘇の葉・角寒天・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰
24 水	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



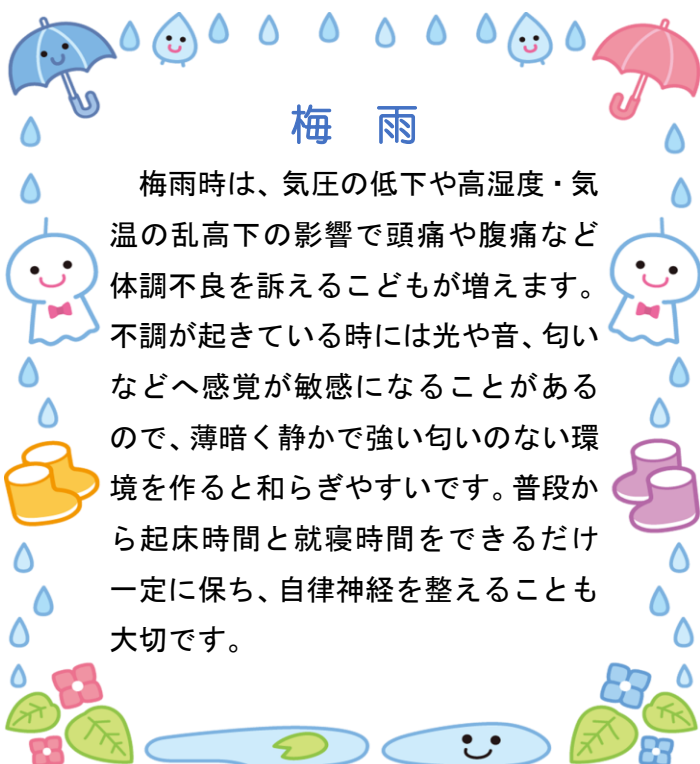


# 6月ほけんだより



## 徳重清涼保育園

はじめとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさが込みがちですが、晴れた日は積極的に外で遊びましょう。この季節は気温が上がり始めるけれど、身体はまだ暑さに慣れていないので熱中症になりやすいという注意点もあります。夏に向けて熱中症対策をしていきましょう。



### 梅雨

梅雨時は、気圧の低下や高湿度・気温の乱高下の影響で頭痛や腹痛など体調不良を訴えるこどもが増えます。不調が起きている時には光や音、匂いなどへ感覚が敏感になることがあるので、薄暗く静かで強い匂いのない環境を作ると和らぎやすいです。普段から起床時間と就寝時間をできるだけ一定に保ち、自律神経を整えることも大切です。

### 下着と靴下について

こどもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。下着や靴下を着用することで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



### 上唇小帯

6月には歯科検診があります。歯科検診の“その他の異常”の項目に「上唇小帯」と記載されることがあります。上唇小帯(じょうしんしょうたい)とは上唇と歯茎をつなぐ筋状の組織で、上の前歯の上についています。これが大きすぎたり上の前歯の中央2本の間深く入り込んでいると、前歯がすきっ歯になったり、上唇の動きが制限されて発音がしにくくなったり、歯磨きのしにくさから虫歯や歯肉炎のリスクが高まったりします。通常は成長と共に薄くなり後退しますが、それがうまくいかない時には治療(切除術など)が検討されます。7歳ごろまで経過観察になることが多いのですが、それまでにこの上唇小帯を怪我で切ってしまうこともしばしばあります。本人は痛いしびっくりしますが、口の中の傷はすぐに治るため縫合する必要もなく、手術を受けずに済むというメリットもあるのであります。