



# 園だより

令和元年6月3日（月）発行 中妻子供の家保育園 23-5550  
担当 澤田

夏を感じるような暑い日が続いていますが、もうすぐ梅雨の季節に入りますね。この季節は、気温の差があり、体調を崩しやすい時期です。子どもたちの健康状態の変化に気を付けながら、快適に過ごしたいものです。

先日は、ぱんだ組の保育参観・給食試食会が行われました。体育教室では、身近なタオルを使い、親子で運動遊びを楽しみました。親子共に、汗をかきながら、笑顔で触れ合っており、有意義なひと時となったことでしょう。給食試食会では、エプロン・三角巾を身に付け、盛り付けに挑戦し、上手に出来ましたね。

今月22日は、親子バス遠足です。今年度は、震災後初めて沿岸方面への遠足となります。安全には、十分に気を付けながら、自然の中で楽しんでいきましょう。

園長 八幡 雅子



## ☆6月の行事予定☆

- 3日（月）安全点検  
個人面談開始（～28日まで）
  - 6日（木）キッズサッカー（ぱんだ組）  
内科検診（AM診療後）
  - 10日（月）たにぞう・ファンタジスタ・  
ドキドキコンサート（ぱんだ組）
  - 12日（水）歯科検診 13：15～
  - 13日（木）体育教室（うさぎ・ぱんだ組）
  - 17日（月）読み聞かせの会（うさぎ・ぱんだ組）
  - 18日（火）誕生会
  - 22日（土）親子バス遠足
  - 24日（月）言語検査 10：00～（ぱんだ組）
  - 27日（木）体育教室（うさぎ・ぱんだ組）
- ※6日（木）は、子育て支援員 実習生1名が来園します。

## ☆子育て支援センター行事☆

- 5日（水）みんなのひろば「給食を食べてみよう！」
  - 12日（水）のびのびサークル～1歳児親子サークル～  
「シャボン玉遊び&保育園探検」
  - 19日（水）みんなのひろば「看護師のお話」
- ※毎週水曜日は身体測定を行っています。

## 個人面談について

今月3日（月）～28日（金）に個人面談があります。母子手帳と保険証を忘れずに持参して下さい。保育園やお家での様子など、短い時間ではありますが、話したいと思います。よろしくお願いします。面談後、お子さんも一緒に帰る場合は、降園準備があるため、当日の朝までに担任までお知らせ下さいね。



♡おたんじょうび おめでとう♡

## ☆親子バス遠足☆

6月22日（土）に親子バス遠足があります。内容については、先月、配布したおたよりをご覧ください。詳しい日程、バスの乗車割りについては、後日、お手紙を配布します。親子で楽しい時間を過ごしましょうね♪

## ☆おねがい☆



- ・日中暑くなる事が多くなりました。半袖や肌着の着替えを多めに補充して下さいね。また、パジャマの衣がえもお願いします。
- ・外遊びの機会も増えてきています。多めの着替えの補充と、汗を拭くタオル（フェイスタオル）の用意をお願いします。ひよこ2組、りす組、うさぎ組、ぱんだ組のお友だちはロッカーに掛けますので、紐付きのタオルの準備をお願いします。また、ひよこ0組、1組のお友だちは毎日かばんに入れて、持ってきて下さいね。
- ・汚れ物入れ袋は毎日持ってくるようお願いいたします。
- ・持ち物の紛失防止のため、持ち物全てに記名をするよう、お願いします。

## ☆クラスだより☆



《ぱんだ組》 保育参観では、お忙しい中、時間を作っていただき、ありがとうございました。親子体操は、とても楽しそうでしたね。ニチケアセンター訪問では、おじいちゃん、おばあちゃんと触れ合い遊びを楽しむ事ができました！園庭の畑に、りす組・うさぎ組と一緒にミニトマト、キュウリ、ナス、ブロッコリー、イチゴの苗を植えました。「お花はどんな色かな！」と楽しみにしているぱんだ組です。

《うさぎ組》 先日、キュウリの苗を植えました。うさぎ組みんなで、水やりをして大切に育てたいと思います♪野菜が苦手な友だちも、栽培の体験を通して、食への興味につながると思います☆今月も元気に過ごしましょう。

《りす組》 おしぼりのしぼり方や、お茶を自分でコップに注ぐ事に挑戦し、どの子も意欲的に取り組んでいます。自分でできる事が嬉しいみたいです！！6月は梅雨ならではの遊びをし、楽しく過ごしたいと思います。

《ひよこ2組》 天気の良い日は園庭で遊んだり、誘導ロープでのお散歩を楽しんでいます。ありやちょうちょ等、虫も見つけて喜んでいきますよ♪6月は梅雨の季節になりますが、体調に気を付けながら、室内での遊びも楽しめるようにしたいと思います。

《ひよこ1組》 大型連休も終わり、また賑やかな保育園生活が戻ってきましたね。休み中にお家の方と一緒に充実した日々を過ごした子ども達もフルパワー！！元気一杯に過ごしています。お天気にも恵まれ、積極的に戸外で遊んでいます。自分の身の回りの事を「自分でやってみよう」という姿も見られます。お家でも是非、手を貸す前に見守ってもらえればと思います。6月は梅雨の時期、体調管理に気を付け過ごしたいですね。

《ひよこ0組》 保育園生活にも慣れてきた様子が見られ、声を出して笑う姿が見られるようになりました。また、歩行やハイハイ、すり這い等、それぞれが活発に動いて体を動かして楽しく遊んでいます♪6月は梅雨の季節なので【カエルと紫陽花】の製作にも取り組みました！子ども達の可愛い指スタンプの紫陽花が出来ました。高月齢のお友達は先生と一緒にカエルの口をペンで描いてみましたよ！お部屋に飾ってあるので、登降園時に見て下さいね。今月も元気に楽しく過ごしたいですね(^\_^)

# 6月の献立表

ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2組

中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
					1日
					幼児牛乳
					ロールパン 豆腐入り中華スープ 厚揚げの煮物 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物(バナナ)
					元気ヨーグルト うす焼せんべい
					エネルギー 470Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g
3日	4日	5日	6日内科健診	7日	8日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 茄子のみそ炒め 清汁 果物(オレンジ) 米飯	親子煮 白菜としらすのり和え カリフラワー青のり和え みそ汁 果物(レッドグローブ) 米飯	かつおの竜田揚げ すき昆布の煮物 ブロッコリー赤黄和え みそ汁 果物(バナナ) 米飯	豆ドライカレー 春雨のいり煮 キャベツのり醤油和え みそ汁 果物(ゴールドキウイ) 米飯	肉みそそば 南瓜のいとこ煮 法蓮草のおかか和え トマト 星スープ 果物 アメリカンチェリー	ミニクワッサン ふわふわ野菜スープ ツナ入り炒り卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物(バナナ)
ジョア(プレーン) きなこラスク	みそお焼き 麦茶	黒糖蒸しパン 麦茶	麦茶 フレンチトースト	幼児牛乳 チョコサンド	カルシウムヨーグルト うす焼せんべい
エネルギー 596Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.3g	エネルギー 466Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.1g	エネルギー 440Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 10.6g	エネルギー 474Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.4g	エネルギー 689Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.9g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.2g
10日	11日	12日歯科健診	13日	14日	15日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
ハンペンフライ せん切サラダ にらともやしのナムル にら卵とじ汁 果物(オレンジ) 米飯	麻婆豆腐 マカロニサラダ もやしのごま酢和え みそ汁 果物(バナナ) 米飯	松風焼き ひじきと豚肉のソテー 春雨二色和え みそ汁 果物(レッドグローブ) 米飯	卵のキッシュ風 玉きんぴら 小松菜のごま和え みそ汁 果物(ゴールドキウイ) 米飯	磯うどん 浅漬風サラダ カリフラワー赤黄和え 甘辛粉吹草 ツナとトマトの和え物 果物(オレンジ)	カレー(バーモント) カリフラワー赤黄和え さつま芋のオレンジ煮 トマト スープ 果物(バナナ)
ジョア(ピーチ) 枝豆 南部せんべい	麦茶 焼カレーパン	麦茶 きなこ団子	プリンミルク ソフトせんべい	幼児牛乳 スナックゴールド	プリン ハッピーターン
エネルギー 560Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.5g	エネルギー 627Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.5g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.2g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g	エネルギー 759Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.3g
17日	18日誕生会	19日	20日	21日	22日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
ココット風目玉焼 法蓮草の三色ナムル 連根のきんぴら みそ汁 果物(ゴールドキウイ) 米飯	鶏肉の唐揚げ スパゲティナポリタン ブロッコリーのおかか和え トマト みそ汁 果物(バナナ) 米飯	鯖のみそ煮 シルバーサラダ 法蓮草とコーンの和え物 若竹汁 果物(レッドグローブ) 米飯	ポークビーンズ 切干大根のカレーソテー ブロッコリーみそネーズ和え みそ汁 果物(オレンジ) 米飯	カレーうどん ごぼうのサラダ カリフラワー青のり和え トマト 果物(メロン)	親子バス遠足 ちょっとした おやつがです
ジョア(プレーン) フライドポテト	キャラットケーキ 麦茶	焼きそば 麦茶	一口パリパリピザ 麦茶	幼児牛乳 練乳サンド	
エネルギー 557Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.9g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.4g	エネルギー 440Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.3g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g	
24日	25日	26日	27日	28日	29日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
五目厚焼卵 ピーマンソテー 野菜ともやしのお浸し みそ汁 果物(オレンジ) 米飯	鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 若布としらすのソテー けんちん汁 果物(バナナ) 米飯	豆腐のまさご揚げ 切干大根の酢の物 マカロニケチャップソテー みそ汁 果物(ゴールドキウイ) 米飯	肉とキャベツのかきね煮 コンソメあんかけ 春雨ひじき和え 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物(レッドグローブ) 米飯	スパゲティトマトソースがけ 南瓜のサラダ キャベツとアスパラの 青のり和え コーンスープ 果物(オレンジ)	食パン 洋風豚汁 人参しりしり ブロッコリーマヨドレ トマト ベビーチーズ
ブルーベリーヨーグルトミルク クラッカー 味しらべ	麦茶 きな粉入り揚げドーナツ	麦茶 ロールケーキ	りんごゼリー バタービスケット ぱりんこ	幼児牛乳 ジャムパン	マスカットゼリー 揚一番
エネルギー 624Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.1g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.0g	エネルギー 498Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.0g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.8g	エネルギー 620Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.5g	エネルギー 486Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.7g

## お知らせ

- ・暑い日が増えてきました。この季節は、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つけて、元気に過ごしたいですね!
- ・13(木)は、給食室全員で「衛生管理について」の研修を保健所で受けてきます。
- ・22(土)は、親子バス遠足です。ちょっとしたおやつを用意しますが、お弁当と飲み物は、各ご家庭で用意をお願いします。

●園での調理工夫例●

### 給食はうす味

園児が濃い味に慣れないよう、また食料自体の持つおいしさを味わってもらうために、料理はうす味に出すようにしています。

### 朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

### 食中毒対策

【食中毒の発生】

- 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリーを外す。
- 調理前やトイレ後などは、手洗いの洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手洗いに化のうした菌がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

【台所(調理場)での発生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓とんを心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
- まな板・包丁の衛生管理(洗浄・消毒・乾燥)に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を使い分けると良い。
- フタは清潔なものを使用する。用別別に使い分けるとなお良い。

# 6月の献立表

りす・うさぎ・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
					1日
					ごはんはいりません ロールパン 豆腐入り中華スープ 厚揚げの煮物 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)
					元気ヨーグルト うす焼せんべい
					エネルギー 593Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.5g
3日	4日	5日	6日内科健診	7日	8日
肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 茄子のみそ炒め 清汁 果物 (オレンジ)	親子煮 白菜としらすのり和え カリフラワー青のり和え みそ汁 果物 (レッドグロブ)	かつおの竜田揚げ すき昆布の煮物 ブロッコリー赤黄和え みそ汁 果物 (バナナ)	豆ドライカレー 春雨のいり煮 キャベツののり醤油和え みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)	ごはんはいりません 肉みそそば 南瓜のいとこ煮 法蓮草のおかか和え トマト 星スープ 果物 (アメリカンチェリー)	ごはんはいりません ミニクワッサン ふわふわ野菜スープ ツナ入り炒り卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)
ジョア (プレーン) きなこラスク	おしどり牛乳 みそお焼き	おしどり牛乳 黒糖蒸しパン	おしどり牛乳 フレンチトースト	おしどり牛乳 チョコサンド	カルシウムヨーグルト うす焼せんべい
エネルギー 498Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.0g	エネルギー 442Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.1g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.9g	エネルギー 676Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.9g	エネルギー 712Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 32.8g
10日	11日	12日歯科健診	13日	14日	15日
ハンペンフライ せん切サラダ にらともやしのナムル にら卵とじ汁 果物 (オレンジ)	麻婆豆腐 マカロニサラダ もやしのごま酢和え みそ汁 果物 (バナナ)	松風焼き ひじきと豚肉のソテー 春雨二色和え みそ汁 果物 (レッドグロブ)	卵のキッシュ風 五目きんぴら 小松菜のごま和え みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)	ごはんはいりません 磯うどん 浅漬風サラダ 甘辛吹雪羊 ツナとトマトの和え物 果物 (オレンジ)	*ごはんを持ってきて下さい カレー (パームント) カリフラワー赤黄和え さつまいものオレンジ煮 トマト スープ 果物 (バナナ)
ジョア (ピーチ) 枝豆 南部せんべい	おしどり牛乳 焼カレーパン	おしどり牛乳 きなこ団子	プリンミルク ソフトせんべい	おしどり牛乳 スナックゴールド	プリン ハッピーターン
エネルギー 437Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.6g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.9g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.7g	エネルギー 441Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.7g	エネルギー 626Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.5g
17日	18日お誕生会	19日	20日	21日	22日
ココット風目玉焼 法蓮草の三色ナムル 連根のきんぴら みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)	鶏肉の唐揚げ スパゲティナポリタン ブロッコリーのおかか和え トマト みそ汁 果物 (バナナ)	鯖のみそ煮 シルバーサラダ 法蓮草とコーンの和え物 若竹汁 果物 (レッドグロブ)	ポーキーンズ 切干大根のカレーソテー ブロッコリーみそネーズ和え みそ汁 果物 (オレンジ)	ごはんはいりません カレーうどん ごぼうのサラダ カリフラワー青のり和え トマト 果物 (メロン)	親子バス遠足 ちよつとした おやつがです
ジョア (プレーン) フライドポテト	おしどり牛乳 キャロットケーキ	おしどり牛乳 焼きそば	おしどり牛乳 一口パリパリピザ	おしどり牛乳 練乳ルサンド	
エネルギー 462Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.5g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 27.7g	エネルギー 454Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.9g	エネルギー 416Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.5g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.7g	
24日	25日	26日	27日	28日	29日
五目厚焼卵 ビーフソテー 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物 (オレンジ)	鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 若布としらすのソテー けんちん汁 果物 (バナナ)	豆腐のまさご揚げ 切干大根の酢の物 マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 (ゴールドキウイ)	肉とキャベツのかさね煮 コンソメあんかけ 春雨ひじき和え 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (レッドグロブ)	ごはんはいりません スパゲティマトソースがけ 南瓜のサラダ キャベツとアスパラの 青のり和え コーンスープ 果物 (オレンジ)	ごはんはいりません 食パン 洋風豚汁 人参しりしり ブロッコリーマヨドレ トマト ペビーチーズ
ブルーベリーヨーグルトミルク クラッカー 味しらべ	おしどり牛乳 きな粉入り揚げドーナツ	おしどり牛乳 ロールケーキ	りんごゼリー バタービスケット ぱりんこ	おしどり牛乳 ジャムパン	マスカットゼリー 揚一番
エネルギー 521Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.8g	エネルギー 534Kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.2g	エネルギー 496Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.2g	エネルギー 383Kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.2g	エネルギー 669Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.6g	エネルギー 536Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.7g

## お知らせ

・暑い日が増えてきました。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期で、手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて、元気に過ごしたいですね。  
・13 (木) は、給食室全員で「衛生管理について」の研修を保健所で受けてきます。  
・22 (土) は、親子バス遠足です。ちよつとしたおやつを用意しますが、お弁当と飲み物は、各ご家庭で用意をお願いします。

**調理室より**

**給食を食べるようすを見ています**

栄養士が、子どもたちの給食を食べるようすを見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものなんです。保護者の方と、同じ気持ちです。

**栄養士からのアドバイス 食中毒対策**

【ふだんからの衛生】

- 調理中は時計・指輪などのアクセサリーを外す。
- 調理前やトイレ後は、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

【台所 (調理場) での衛生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
- まないた・包丁の衛生管理 (洗浄・消毒・乾燥) に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を分けると良い。
- フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。