



令和7年 6月1日 発行 中妻子供の家保育園 担当：前野

新年度が始まり、2ヵ月が経ちました。2ヵ月前は緊張していた子ども達も、すっかり新しい環境に慣れたようで、お友だちと元気に遊ぶ声が聞こえたり、にこにこ笑顔で過ごしています。

6月は梅雨の時期です。寒暖差があり、体調を崩しやすい時期になるので、子ども達の健康状態の変化に気をつけながら、快適に過ごしていきたいですね。



☆6月の行事予定☆

- 2日（月）安全点検
- 9日（月）個人面談
（～17日（火）まで）
- 10日（火）歯科指導
（歯っぴーチェック）
食育の日
- 16日（月）読み聞かせの会
- 25日（水）誕生会
- 27日（金）りす組保育参観

☆子育て支援センター行事☆

- 4日（水）みんなのひろば（プランターづくり）
- 11日（水）ハンドメイド
- 18日（水）親子サークル（センサーボトルづくり）
- 25日（水）ハンドメイド
- 27日（金）園行事のためお休み（AM）



○7月19日（土）は夏まつりを予定しています。詳細は決まり次第お知らせいたします。

○中妻地区生活応援センターに、6月からりす組とひよこ2組の作品が展示してありますのでぜひご覧ください。

個人面談について

6月9日（月）～17日（火）に個人面談があります。面談の日程は各クラスごとに玄関に掲示しておりますので、記入をお願いいたします。

面談の際には、母子手帳・保険証・スリッパを忘れずに持参してください。短い時間ではありますが、保育園やお家での様子などお話ししたいと思います。



☆おたんじょうびおめでとう☆



☆新しいお友だちの紹介☆



仲良くしようね♡

☆クラスだより☆

《うさぎ・ぱんだ組》

先月は、誕生会でお店屋さんをやりたい！とぱんだ組から意見が出て取り組みました。それぞれやりたいお店がたくさんあり、「じゃあイオンにすればいいんじゃない？」というアイデアから、イオンをオープンさせることができましたよ！今月も自然に触れながら、色々な遊びを子ども達と一緒に考えていきたいと思います。

《りす組》

りす組では、サークルになってのお話タイムをし、今日の自分がしたいことを出し合って決めています。少しずつ自分の意見を話したり聞いたり、気付きを共有することを大切にしたいと思います。給食では、お箸を使って食べることが上手になり、「ピッカリーン☆」と残さずピカピカにしたお皿を見せてくれるようになりました。今月は梅雨期に入りますが、色々な活動を取り入れながら楽しく過ごせるようにしたいと思います。

《ひよこ2組》

5月はポカポカ陽気の中、園庭で春の生き物や草花を遊びに取り入れていた子ども達です。アリやタンポポ探しに夢中な姿がとてもかわいらしかったですよ！今月は個人面談がありますので、日頃の様子を互いに伝え合えればと思います。よろしくお願いします。

《ひよこ1組》

先月は、晴れた日は戸外に出て外気浴や体を動かしたり、ホールでは、大型積み木で遊んだり探索活動を楽しんだり、たくさん体を動かし元気いっぱい過ごしました。少しずつ、自分の身の回りのことにも挑戦しようとする姿が見られるようになってきましたよ。今月も体調の変化に気をつけながら、梅雨期を健康に過ごしていきたいと思います。

《ひよこ0組》

入園して2ヵ月がたち、少しずつ園生活にも慣れてきたひよこ0組のお友だちです。お外では、散歩車でお花やアリを見たり、支えてもらいながら滑り台を楽しむことができました。最近、指差しをしたり、「あ！あ！」「ばあ」と言いながら保育者とのやり取りを楽しむ姿も見られます。一つ一つの成長が楽しいですね。怪我や体調に気をつけながら過ごしたいです。

6月より、連絡帳は9：00までに記入して下さい、ご協力をよろしくお願いします。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
未満児 おやつ	ヨーグルト	りんご果汁	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	巣ごもり卵のケチャップがけ 甘味噌のチャプチェ にらともやしのお浸し スープ 果物	豆腐のつくね焼き ブロッコリーカレー和え 八宝菜 みそ汁 果物	豚肉ときこのケチャップソテー キャベツの塩昆布和え コロコロポテトサラダ みそ汁 果物	鮭の照り焼き 小松菜のきつね和え 金時豆の煮豆 すまし汁 果物	和風スープパゲティ 鶏肉の胡麻みそ焼き ツナと胡瓜の和え物 果物 ご飯はいりません	十勝バタースティック ブロッコリーマヨドレ スティックチーズ 卵スープ・果物 ご飯はいりません
おやつ	じゃこトースト 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	ドーナツ 牛乳	おからケーキ 牛乳	炊き込みおにぎり 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 379 kcal 未 419 kcal 22.0 g 19.7 g 15.1 g 11.1 g 2.4 g 1.7 g	以 407 kcal 未 442 kcal 21.6 g 16.4 g 14.3 g 10.4 g 2.7 g 1.8 g	以 368 kcal 未 437 kcal 19.7 g 18.7 g 15.5 g 14.1 g 1.9 g 1.4 g	以 463 kcal 未 514 kcal 24.8 g 24.3 g 23.1 g 18.1 g 1.8 g 1.4 g	以 549 kcal 未 444 kcal 23.1 g 20.2 g 21.6 g 15.8 g 1.8 g 2.4 g	以 495 kcal 未 370 kcal 20.7 g 17.5 g 17.1 g 11.6 g 2.4 g 1.8 g
日付	9	10	11	12	13	14
未満児 おやつ	りんご果汁	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	二色そば(高野豆腐) ブロッコリーの胡麻酢和え 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物	もちもちシュウマイ 切干大根のサラダ ほうれん草ののり和え みそ汁 果物	鯖のカレー竜田揚げ 粉ふき芋青のり塩 春雨サラダ みそ汁 果物	鶏ちゃん焼き ひじきの炒め煮 マカロニサラダ すまし汁 果物	味噌ラーメン 糸コンと豚肉の甘辛煮 トマトの塩昆布和え 果物 ご飯はいりません	かしわうどん 果物 ご飯はいりません
おやつ	ペンネミート 牛乳	パインケーキ 牛乳	焼きうどん 牛乳	せんべい ジョアストロベリー	卵サンド 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 401 kcal 未 438 kcal 28.3 g 21.1 g 16.3 g 11.8 g 2.2 g 1.5 g	以 427 kcal 未 480 kcal 17.0 g 18.3 g 16.1 g 13.8 g 1.7 g 1.3 g	以 440 kcal 未 463 kcal 24.7 g 21.9 g 21.8 g 17.3 g 2.4 g 1.7 g	以 348 kcal 未 439 kcal 21.7 g 22.8 g 9.8 g 9.1 g 2.1 g 1.6 g	以 482 kcal 未 397 kcal 26.0 g 22.2 g 15.8 g 11.7 g 2.4 g 1.9 g	以 266 kcal 未 240 kcal 13.4 g 11.8 g 2.4 g 1.6 g 1.4 g 1.1 g
日付	16	17	18	19	20	21
未満児 おやつ	りんご果汁	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	カレー風味卵焼き ほうれん草の三色ナムル パプリカソテー みそ汁 果物	赤魚の塩焼き ツナごま胡瓜 すき昆布と豚肉の炒め煮 みそ汁 果物	厚揚げと豚肉の中華炒め シルバーサラダ 胡瓜とカブの浅漬け みそ汁 果物	チキン南蛮 ベークド南瓜 小松菜の胡麻和え スープ 果物	肉うどん さつま芋の天ぷら ブロッコリー味噌マヨ和え 果物 ご飯はいりません	ホットドック ブロッコリーのカレー和え 果物・牛乳 ご飯はいりません
おやつ	人参ブリッツ ジョアプレーン	じゃが大学 牛乳	チーズハムパイ 牛乳	コーンマヨカップケーキ 牛乳	グラタントースト 牛乳	プリン お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 390 kcal 未 459 kcal 21.1 g 19.9 g 18.6 g 13.2 g 1.8 g 1.3 g	以 352 kcal 未 415 kcal 22.5 g 20.3 g 11.6 g 12.3 g 1.9 g 1.3 g	以 389 kcal 未 425 kcal 20.4 g 18.6 g 18.7 g 13.6 g 2.5 g 1.8 g	以 406 kcal 未 468 kcal 19.8 g 20.3 g 19.4 g 14.7 g 1.9 g 1.5 g	以 460 kcal 未 390 kcal 19.5 g 18.4 g 16.1 g 12.4 g 2.6 g 1.9 g	以 500 kcal 未 524 kcal 19.1 g 21.5 g 22.3 g 22.4 g 2.2 g 2.2 g
日付	23	24	25	26	27 3歳児保育参観	28
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	麻婆豆腐 春雨サラダ キャベツの二色ソテー みそ汁 果物	鮭のおろし煮 小松の五目和え もやしと胡麻の甘酢和え みそ汁 果物	煮込みハンバーグ ブロッコリーと人参のサラダ ベークドポテト スープ 果物	中華風厚焼き卵 切干大根のカレー炒め 法蓮草のお浸し みそ汁 果物	たぬきうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとコーンの胡麻和え 果物 ご飯はいりません	そうめん スティックチーズ 果物 ご飯はいりません
おやつ	じゃが芋とベーコンの蒸しパン 牛乳	塩ミルククッキー 牛乳	ココアバナナケーキ 牛乳	シュガーごまトースト ジョアストロベリー	きつねおにぎり 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 461 kcal 未 483 kcal 20.8 g 19.3 g 18.8 g 15.6 g 2.8 g 2.1 g	以 420 kcal 未 473 kcal 20.6 g 20.6 g 15.8 g 12.0 g 2.2 g 1.7 g	以 428 kcal 未 459 kcal 21.3 g 16.3 g 16.8 g 12.5 g 2.6 g 1.3 g	以 423 kcal 未 487 kcal 21.6 g 21.9 g 16.8 g 13.8 g 2.6 g 2 g	以 475 kcal 未 394 kcal 24.2 g 21.0 g 10.9 g 8.4 g 3.4 g 2.6 g	以 329 kcal 未 300 kcal 9.2 g 10.1 g 4.9 g 4.4 g 2.9 g 2.2 g
日付	30					
未満児 おやつ	りんご果汁					
給食	ミルクカレー コールスローサラダ 春雨とわかめの酢の物 スープ 果物					
おやつ	揚げパン 牛乳					
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 457 kcal 未 506 kcal 19.7 g 17.1 g 18.2 g 13.6 g 3.0 g 2.0 g					

あさごはんは一日のエネルギー源。保育園で元気に遊ぶために、必ず朝食を食べてるようにしましょう。

黄緑赤 三色

そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか? 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄 体を動かすエネルギー源
元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

赤 血や筋肉など、体を作る源に
筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

緑 体の調子を整える
ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

梅雨の季節は体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

ぱんだ・うさぎ組が育てているいちごが1つ実りました

