

6月えんだより

社会福祉法人 釜石愛育会 鶴住居保育園

令和2年6月1日(月) 担当 田代 瑞子

もうすぐ梅雨の時期が近づいていますが、天気の良い日には、園庭で遊ぶ子どもたちの声が元気いっぱい聞こえて来ます。梅雨入り後も、この時期ならではの遊びを取り入れながら、楽しく過ごしていきたいと思えます。まだまだ寒暖の差が激しい日が続きます。体調を崩さないように気をつけていきたいですね。

また新型コロナウイルスの感染拡大防止のために家族みんなで三密を避け手洗いうがいマスクをしっかりとしましょうね。

☆ちびっこ畑ニュース☆

畑活動を頑張っています。じゃが芋・ごぼう・さつま芋などを植えました。収穫が楽しみです。

☆今月の行事予定☆

- 1日(月) 食育の日
- 10日(水) 体育教室
(4~5歳児)
- 15日(月)~25日(木)
子育てトーク
- 17日(水) 体育教室
(4~5歳児)
- 19日(金) 誕生会
- 24日(水) 避難訓練
- *その他に身体測定があります。

6月にお誕生日を迎える
お友だちは 2名 です♪

お誕生日

おめでとう!

子育てトークについて

6月15日(月)~25日(木)に子育てトークを実施します。全園児対象となります。お子さんの、家庭での様子や園での様子を伝え合い今後の保育につなげていきたいと思えます。

後日玄関のホワイトボードに時間表を掲示しますので、都合のよい日時に、お子さんの名前を記入して下さい。同じクラスにお子さんが二人いる場合は、ひと枠に一名ずつ記入して下さい。タイムテーブルは

- ① 13:30~13:50 ② 14:00~14:20
- ③ 14:30~14:50 です。

親子遠足について

毎年子ども達が楽しみにしていました親子遠足ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため今年度は中止とさせていただきます。

大変残念ですが、ご理解をいただきたいと思えます。

小林 友海 保育士が

職場復帰いたします!!

育児休業中の友海先生が6月1日より4歳児クラスの担任になります。

よろしくお願ひします。

クラスだより

一さくらぐみ一

天気の良い日は、戸外で体を動かす遊びをしたり畑活動にも力が入っている子どもたちです。今年はたくさんの苗を植えじゃが芋の芽はすでに顔を出して、今から楽しみです。また体育教室ではひまわり組と一緒に組体操に頑張っています。今月も、体調に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。汗もかきますので着替えの補充等、こまめをお願いします。

一ひまわりぐみ一

先月は天候の良い日が続き戸外遊びをたくさんしたり畑活動も順調にスタートし、お外でのびと過ごすことができました。

これから梅雨期に入り、室内遊びも多くなりますが、体をたっぷり動かす遊びをしたり、この時期ならではの、生き物や植物に触れたり雨の季節を楽しむ工夫をしていきたいと思えます。

一すずらんぐみ一

お外で遊ぼうと伝えると、大喜びの子ども達。固定遊具で遊んだり畑でお花摘み・虫探しなど元気いっぱいに遊んでいます。6月は、梅雨期に入り室内で過ごす事が増えますが、遊びを工夫して楽しく元気に過ごしたいと思えます。

一こすもすぐみ一

こすもす組に進級してもう2ヶ月が経ちましたね。天気の良い日は戸外で活発に走ったり、雨の日はお部屋で友だちと一緒におもちゃ遊びを楽しんだり仲良く遊びながら過ごしています。

6月も元気いっぱいに頑張っていけるよう、衣服の調節や手洗いうがいなどをしながら体調管理に気を付けていきましょう!

一すみれぐみ一

先月は戸外に出て砂場やすべり台でたくさん遊ぶことが出来ました。

自分の行きたい所へ伝い歩きで進んだり走ったりして身体を動かしています。自分の持ち物が分かって来たので簡単な身の回りのことにもチャレンジしながら今月も元気いっぱいに過ごしていきたいと思えます。

一たんぽぽぐみ一

新園児のお友だちもだいぶ慣れ泣かずに過ごせるようになりました。最近は、ハイハイやあんよなど動きも活発になってきて毎日お部屋の探索を楽しんでいる子ども達です。梅雨時期になりますが、今月も体調に気を付けながら怪我なくのびのび楽しく過ごしていきたいと思えます。

~交通安全について~

5月19日(火)に保育園で交通安全教室が行われ、3歳児から5歳児が参加しました。雨のためホールで信号の見方や横断歩道の渡り方をお勉強しました。外で遊ぶことが増えたこの時期、もう一度家庭でも交通安全についてお話してみるのもいいかもしれませんね。



予定献立表



2020年度

458/430

471/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ	
1月	白身魚のしんゆい 春雨の酢のもの さつま芋のゴマ蜜かけ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	483 Kcal	左同・ごはん	487 Kcal	豆腐団子のごまだれ 牛乳	
2火	クリームコロッケ ガンモの含め煮 ブロッコリーと人参のサラダ 豆腐と若布の味噌汁 果物	439 Kcal	左同・ごはん	481 Kcal	マシュマロサンド スキムミルク	
3水	味噌おでん 果物 南瓜のパン粉焼き なめこの清まし汁	463 Kcal	左同・枝豆と コーンのご飯	521 Kcal	ウイナーパイ ジョア	
4木	蒸し魚のタルタルソースかけ ピーマンと竹輪のゴマ炒め 新じゃがのオープン焼き 小松菜と白玉麩の味噌汁 果物	420 Kcal	左同・ごはん	466 Kcal	肉味噌焼きおにぎり 麦茶	
5金	スパゲッティナポリタン 人参とパインとくるみのサラダ カブのそぼろ煮 オニオンスープ 果物	523 Kcal	左同	436 Kcal	マスカットゼリー せんべい	
6土	春雨入りあんかけ丼 豆腐と若布の中華スープ ブロッコリーの練り胡麻和え 果物	337 Kcal	左同・ごはん	384 Kcal	牛乳 お菓子	
8月	鯖の胡麻味噌焼き マカロニのカレーソテー じゃが芋のオーロラソースかけ 青菜とえのきのかき卵汁 果物	424 Kcal	左同・ごはん	480 Kcal	黒糖ラスク スキムミルク	
9火	鶏肉の葱だれソース 筍と若布の煮物 れんこんのきんぴら 春かぶと厚揚げの味噌汁 果物	426 Kcal	左同・ごはん	449 Kcal	いきなり団子 牛乳	
10水	卵の袋煮 もやしと豚肉のソテー キャベツの塩昆布和え しめじと若布の味噌汁 果物	365 Kcal	左同 さつま芋ご飯	451 Kcal	ソフル カルシウムせんべい	
11木	鯖のカレー粉揚げ 五目納豆 切り干し大根の甘酢和え のっぺい汁 果物	547 Kcal	左同・ごはん	568 Kcal	バウムクーヘン 牛乳	
12金	冷やしうどん ひじきとパプリカのソテー 白いんげんの煮豆 果物	524 Kcal	左同	447 Kcal	フレンチトースト スキムココア	
13土	肉豆腐 マセドアンサラダ 若布のスープ 果物	412 Kcal	左同・ごはん	437 Kcal	牛乳 お菓子	
15月	青梗菜と白身魚の中華蒸し アスパラの胡麻和え 厚揚げと春野菜の和風煮 もやしと人参の味噌汁 果物	447 Kcal	左同・ごはん	485 Kcal	グラノーラヨーグルト プルーン	
16火	豆腐ハンバーグのきのこソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツのおかか和え 茄子と油揚げの味噌汁 果物	446 Kcal	左同・ごはん	486 Kcal	フルーツクラフティー スキムミルク	
17水	ひじきのかき揚げ 大根の鶏味噌かけ ほうれん草の白和え ニラ卵汁 果物	480 Kcal	左同・ごはん	441 Kcal	牛乳の簡単くずもち ヨーグルジョイ	
18木	フリカデル 春雨と胡瓜の酢の物 キャベツと油揚げの炒め煮 みずず豆腐と若布の味噌汁 果物	433 Kcal	左同 梅じゃこご飯	517 Kcal	ジャムサンド 牛乳	
19金	(お誕生会) かえるパン・コーンフレークチキン 蒸し野菜のしょう油フレンチ・南瓜スープ・果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。		以 571 未 453	オレンジゼリーヌ スキムミルクティー
20土	ふわふわ親子煮 椎茸の清まし汁 いんげんのゴママヨ和え 果物	374 Kcal	左同・ごはん	419 Kcal	牛乳 お菓子	
22月	花しゅうまい 粉吹き芋の甘辛和え レタスとツナのサラダ 春雨と青梗菜のスープ 果物	465 Kcal	左同・ごぼうと 筍のご飯	506 Kcal	紅白蒸しパン 牛乳	
23火	鮭缶とアスパラの米粉シチュー 胡瓜としらす干しの酢の物 甘味噌のチャブチェ 果物	513 Kcal	左同・ごはん	547 Kcal	くるみとゴマのお焼き 野菜果汁	
24水	けんちん汁 果物 マカロニサラダ アスパラとベーコンのソテー	451 Kcal	左同・ごはん	488 Kcal	ココアバナナケーキ スキムココア	
25木	納豆のすり身揚げ ひじきの炒め煮 キャベツと若布の酢の物 えのきと卵と葱の味噌汁 果物	508 Kcal	左同・ごはん	493 Kcal	新じゃがニョッキの ミートソース・牛乳	
26金	筍と豚肉のとろみそば 小松菜の三色お浸し たたき胡瓜 果物	611 Kcal	左同	497 Kcal	チーズピラフ ヨーグルトドリンク	
27土	ビビンバ 果物 じゃが芋とグリーンピースの甘煮 中華風スープ	386 Kcal	左同・ごはん	419 Kcal	牛乳 お菓子	
29月	ミルクカレー 若布とベーコンのソテー にらともやしのお浸し 新玉ねぎと絹さやのスープ 果物	471 Kcal	左同・ごはん	496 Kcal	かたつむりケーキ ミルクティー	
30火	カジキのエスカベッシュ ごぼうと糸コンの甘辛煮 いんげんのゴマ和え なめこ汁 果物	421 Kcal	左同・ごはん	403 Kcal	水無月(みなづき) 牛乳	

お知らせ

19日(金)はお誕生会です。
また、今月の麺の日は、
5日(金)・12日(金)・26日(金)です。
以上児さんもお飯はいりません。おはし・コップを忘れずに持たせて下さい。

毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までは「歯と口の衛生週間」です。この時季に歯の健康を見直すことは昔からあったようで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。園では、給食に根菜類(筍・ごぼう)や海藻類、きのこやコンニャクなど噛みごたえのある食材を豊富に取り入れています。よく噛むと、あごが発達して歯並びがよくなり、消化を助ける、虫歯予防につながる、また、脳が刺激されて記憶力がよくなるなど、いいことがたくさんあります。ご家庭でも歯ごたえのある食材を献立にまじえ、よく噛んで食べるようにしましょう。



食の言葉遊び

まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は、和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、



バランスのとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。

おやつは歯ごたえのあるものをおすすめ

おやつには砂糖を使った甘いお菓子より、おせんべい・茹で枝豆・スティック野菜・ナッツ類など、たくさん噛んで食べられるものをおすすめです。なぜなら、よく噛むことで唾液が

分泌されるからです。唾液は口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。唾液は虫歯予防にも役買っています。

