

R4. 6. 1 鶺住居保育園発行 担当 越田

衣替えの季節を迎えました。新年度から二か月がたち子ども達も園生活に慣れ、梅雨空を吹き飛ばすかのように、朝から元気な声があふれています。

雨が多くなるこれからの季節ですが、この時期ならではの自然に触れたり、室内遊びを充実させるなど体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

～6月の行事予定～

《 保育園 》

- 1日(水) 食育の日
- 2日(木) 歯科健診
- 8日(水) 体育教室
- 13日(月) 子育てトーク
～23日(木)
- 24日(金) 誕生会
- 29日(水) 避難訓練
五葉寮運動会

《 センター行事 》

- 7日(火) 親子サークル
”とびっこ組”
- 21日(火) 親子サークル
”めだか組”
- 28日(火) すまいるひろば

◇子育てトークについて◇

13日(月)～23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、健康面や食事面、その他気になること等を伝え合い、今後の保育につなげていきたいと思ひます。

後日、玄関に時間表を掲示しますので、都合のつく日時に、お子さんの名前を記入して下さい。送迎に來られない保護者の方は、連絡帳等でお知らせ頂いて構いません。

タイムテーブルは以下の通りです。

- ①13:30～13:50 ②14:00～14:20 ③14:30～14:50

※持ち物・・・母子手帳・健康保険証・スリッパ

詳細は、子育てトークのご案内をご参照ください。

6月生まれのお友だち

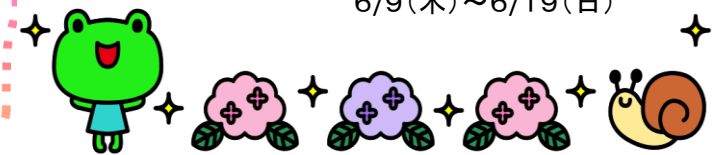
おたんじょうび おめでとうございます！

★お知らせ★

家族の絵展示

さくら組の子どもたちが描いた「家族の絵」がイオン3階特設コーナーに展示してありますので、是非ご覧ください。展示期間は以下の通りです。

6/9(木)～6/19(日)



クラスだより

★たんぽぽぐみ★

天気の良い日は小園庭に出て、外気浴を楽しんでいます。おんぶや散歩車・外靴を履き、外の気持ち良さを感じながら笑顔を見せてくれる子ども達です。

今月は梅雨時期に入りますが、体調管理に気をつけながら、元気に過ごしていきたいですね。子育てトークもあるのでよろしくお祈りします。

★すみれぐみ★

二か月がたち、新しいお友だちも園生活にだいぶ慣れ、好きなおもちゃで遊んだり、一緒に手遊びや絵本を楽しんだり、安心して過ごす姿が見られるようになりました。先月は戸外遊びもたくさんして元気に遊ぶことができました。

これから梅雨の時期となり室内で過ごすことが多くなると思いますが、楽しく過ごせるような遊びを工夫していき、晴れた日は、戸外に出て思い切り体を動かして遊びたいと思ひます。

体調には十分に気を付けながら過ごしていきましょうね。着替えの補充やこまめに爪切りをお願いします！

★こすもすぐみ★

先月は天気の良い日が続き、外で虫探しやかけっこをして伸び伸びと遊びました。

また、以上児トイレを使うことを喜び、進んでトイレに行っている子ども達です。

今月も体調に気をつけながら、室内でも楽しく過ごしたいと思ひます。

★すずらんぐみ★

気温が高い日が増え、戸外での活動の機会も多くなりました。お友だちと追いかけてっこをしたり、遊具で楽しく遊ぶ毎日です。

今月は、子育てトークがありますので気になることがありましたら、気兼ねなくお話しして下さいね。

★ひまわりぐみ★

クラスで育てているイチゴが赤く色づき、先日収穫しました！これからも、当番活動を通して、水やり等頑張つて欲しいですね。

梅雨時期に入ると、外ではなかなか遊べない日もありますが、ホールで縄跳びなど、いっぱい体を動かしたいと思ひます。

★さくらぐみ★

先日は保育参観にご参加して下さいありがとうございました。お家の人と一緒にの製作や種まき、とっても楽しんでいましたね。二十日大根の収穫を楽しみに、水やりをしながら観察していきたいと思ひます。

今月も元気よく過ごしていきたいと思ひます。



献立表



2022年度 鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	「噛むこと」には良いことがいっぱい しっかり噛んで食べることで「肥満を予防する」「唾液の分泌が良くなる」「脳の動きを活発にする」といった働きがあり、健康な体づくりと丈夫な歯をつくることにつながるとされています。 調理の際はしっかりと噛むことができるように素材は少しだけ大きめに切り、食事の時は口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身についていきます。		1日	2日	3日	4日
給食			豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え キャベツと人参のサラダ みそ汁・果物	納豆入りすり身揚げ 切干大根の酢の物 粉吹き芋の甘辛和え みそ汁・果物	野菜ラーメン カレー風味卵焼き 小松菜の海苔和え 果物 ご飯はいりません	ハンバーガー ミニトマト 牛乳 果物
おやつ	小倉ホットケーキ 牛乳		ウインナーパイ 以：牛乳 未：麦茶	五平餅 牛乳	マスカットゼリー クラッカー	
エネルギー	基準値 〈以上児〉 〈未満児〉 500Kcal 488Kcal		〈以上児〉 〈未満児〉 501Kcal 500Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 513Kcal 476Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 564Kcal 425Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 454Kcal 489Kcal
たんぱく質	25.5g 20.7g		23.5g 18.5g	26.5g 20.0g	28.6g 22.2g	17.5g 17.2g
脂質	18.0g 13.0g		23.2g 15.7g	25.1g 17.5g	18.6g 12.1g	16.4g 16.2g
食塩相当量	1.7g 1.5g		1.6g 1.1g	2.2g 1.6g	3.4g 2.5g	1.7g 1.6g
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
給食	ハムエッグ 野菜炒め 南瓜の天ぷら すまし汁・果物	サルサ丼 マカロニサラダ スナックえんどうの塩ゆで スープ・果物	いかのさらさ揚げ ほうれん草のミモザサラダ マカロニソテー みそ汁・果物	高野豆腐そぼろ 春雨と胡瓜の酢の物 ベークドカレーポテト みそ汁・果物	五目あんかけうどん 豆腐の味噌グラタン じゃがいもとツナのサラダ 果物 ご飯はいりません	チーズトースト ゆで卵 小松菜のごま和え 牛乳・果物
おやつ	黒糖ラスク 以：牛乳 未：麦茶	みたらし団子 牛乳	卵サンド 牛乳	ソフル ウエハース	コーンと人参のおにぎり 牛乳	ジョア おせんべい
エネルギー	〈以上児〉 〈未満児〉 421Kcal 495Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 472Kcal 480Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 508Kcal 510Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 320Kcal 427Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 641Kcal 479Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 432Kcal 439Kcal
たんぱく質	21.2g 21.7g	19.6g 18.0g	29.3g 21.8g	16.1g 15.5g	29.6g 22.9g	20.2g 18.8g
脂質	19.1g 17.5g	21.5g 14.5g	24.6g 16.5g	11.3g 9.5g	22.9g 15.2g	18.2g 16.1g
食塩相当量	1.9g 1.6g	2.3g 1.7g	2.4g 1.7g	1.4g 1.0g	2.6g 2.1g	1.7g 1.6g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
給食	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え ミニトマト スープ・果物	ミルクカレー たたき胡瓜 みそ汁 果物	塩マーボー豆腐 シルバーサラダ 南瓜の煮物 みそ汁・果物	鶏の塩麹焼き ひじきの炒め煮 キャベツの胡麻マヨ和え みそ汁・果物	お弁当の日 手作りお弁当の用意を お願い致します。	ハムサンド 茹で枝豆 ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	チョコサンド 牛乳	肉まん 牛乳	手作りクッキー スキムココア	マシュマロサンド 牛乳	手作りチーズパン 以：牛乳 未：麦茶	りんごジュース サブレ
エネルギー	〈以上児〉 〈未満児〉 367Kcal 409Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 461Kcal 509Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 468Kcal 491Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 431Kcal 443Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 208Kcal 137Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 483Kcal 452Kcal
たんぱく質	27.7g 23.6g	19.4g 16.6g	21.1g 19.8g	23.5g 20.3g	9.8g 6.1g	17.2g 17.5g
脂質	12.8g 8.1g	20.0g 15.6g	20.8g 15.1g	21.1g 13.7g	9.5g 5.7g	18.0g 14.7g
食塩相当量	1.9g 1.5g	3.2g 2.1g	1.9g 1.5g	2.0g 1.5g	0.7g 0.4g	1.5g 1.5g
日付	20日	21日	22日	23日	24日誕生会	25日
給食	ふわふわ親子煮 小松菜とちくわのお浸し マセドアンサラダ みそ汁・果物	鯖の牛乳味噌煮 ツナと胡瓜のサラダ 筑前煮 すまし汁・果物	五目納豆 春雨サラダ さつま芋の天ぷら みそ汁・果物	ポテトオムレツ 大根サラダ 法蓮草ともやしナムル みそ汁・果物	かえるパン クリームシチュー コールスローサラダ ミニトマト・果物 ご飯はいりません	ツナマヨトースト キャンディチーズ 小松菜の中華炒め 牛乳・果物
おやつ	おからケーキ 以：牛乳 未：麦茶	葱とおかかのもちもちお焼き 牛乳	グラノーラヨーグルト おせんべい	揚げパン スキムココア	ぶどうジュース カレーピラフおにぎり	まきばの朝 ウエハース
エネルギー	〈以上児〉 〈未満児〉 463Kcal 443Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 387Kcal 420Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 481Kcal 517Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 436Kcal 470Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 738Kcal 547Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 440Kcal 453Kcal
たんぱく質	21.6g 16.9g	25.2g 21.9g	19.0g 18.6g	21.8g 18.2g	28.9g 21.8g	21.0g 19.7g
脂質	20.9g 14.2g	17.5g 11.7g	19.2g 17.4g	17.3g 12.5g	24.2g 19.3g	19.6g 17.5g
食塩相当量	2.5g 1.8g	2.1g 1.5g	2.1g 1.5g	2.6g 1.8g	3.3g 2.3g	2.2g 1.8g
日付	27日	28日	29日	30日	<div data-bbox="1304 1852 1787 2208" style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>伝統食の朝ごはん「のり」</p> <p>海藻を原料とした海苔は栄養価が高く、朝のエネルギー補給に適しています。和食の朝ごはんには短冊状の味付けのりや佃煮が定番ですが、子どもが食べやすいように海苔巻きやおにぎりにしたり、卵焼きの具材などにしてもいいですよ☆</p> </div>	
給食	ミートポルトマトソース スパゲティカレーマヨサラダ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁・果物	擬製豆腐 すき昆布とひじきの炒め煮 キャベツと若布の酢味噌和え すまし汁・果物	卵グラタン 磯香浸し アスパラのフライ スープ・果物	かつおの竜田揚げ 金時豆の煮豆 ごぼうとコーンのサラダ みそ汁・果物		
おやつ	人参ショートブレッド スキムココア	がんづき 牛乳	フライドポテト ジョア	ペンネミート 以：牛乳 未：麦茶		
エネルギー	〈以上児〉 〈未満児〉 468Kcal 515Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 444Kcal 460Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 437Kcal 501Kcal	〈以上児〉 〈未満児〉 477Kcal 451Kcal		
たんぱく質	24.9g 22.8g	24.4g 21.4g	23.9g 21.2g	29.7g 22.4g		
脂質	17.5g 16.4g	17.9g 12.0g	20.0g 14.8g	16.6g 11.0g		
食塩相当量	2.0g 1.6g	2.2g 1.7g	2.1g 1.7g	2.0g 1.4g		

今月の予定

- 3日(金)、10日(金)は完全給食となりますので、以上児さんにご飯はいりません。
- 17日(金)は手作りお弁当の日ですので、ご協力をお願いいたします。暖かい日が予想されますので、**保冷剤**や**保冷バック**を活用しましょう。
- 24日(金)は誕生会ですので、以上児さんにご飯はいりません。

トマト・きゅうり・なす・ピーマン・さつま芋・里芋・バジル…。さくら組さんがちびっこ畑にたくさんの野菜の苗を植えました。原っぱで遊びながらも収穫を楽しみに、水やりや草取りを頑張っています。

旬の食材 メロン

スイカと同じウリ科で植物学的には野菜になりますが、果物の王様と呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるつとしたものがあります。追熟してやわらかくなったら食べ頃です。