



# 6月 園だより



令和元年6月3日発行  
チャイルドスクエアそしがや NO.3

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。入園、進級してから3ヶ月目を迎えました。園生活にも慣れ笑顔で過ごす日が多くなり、子ども同士の関わりも増え、毎日楽しく遊んだり散歩に出かける元気な姿が見られます。雨が多くなるなどの気候の変化はありますが、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すごしていきたいと思ひます。



**ひまわり**  
・保育者に見守られながら安心して好きな遊びを楽しみ、機嫌よく過ごす。  
・雨降りや雨あがりならではの体験を通して雨の季節を感じる

**ばんだん**  
・歯についての本や話を聞かし、歯を大切にしようとする。  
・身近な生き物や植物にふれ、関心について興味をもつ。

**Stepみ**  
・梅雨の季節を感じながら室内遊びや戸外活動を楽しむ。  
・身のまわりのことに「やってみよう」と取り組もうとする。

**きんぎょ**  
・生活や遊びのルールを知り、守ろうとする

**うたなみ**  
・保育者に見守れながら気に入った遊びを楽しみ、機嫌よく過ごす。  
・雨降りや雨あがりならではの体験を通して雨の季節を感じる。

**かみゆみ**  
・就学に向けて自主的、意欲的に自信を持って身の回りのことを行う。  
・梅雨に自然に親しんで散歩をしたり、戸外で身体を沢山動かしたりして楽しむ。  
・虫歯予防デーや時の記念日を通して歯や時間の大切さを知る。



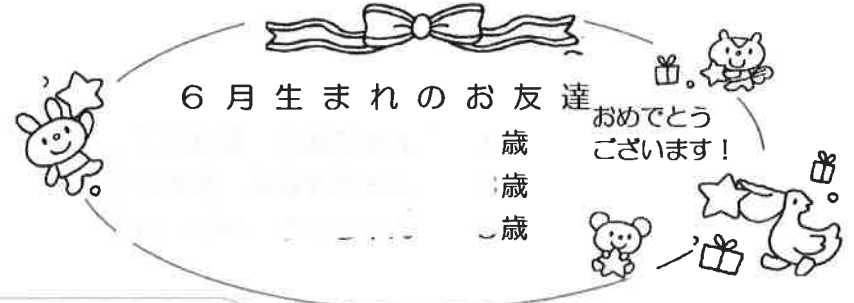
## 6月の行事予定

- 6月 1日(木) 衣替え
- 6月 3日(月) 身体測定  
~7日(金)
- 6月 4日(火) 虫歯予防デー
- 6月 5日(水) じゃがいも掘り  
(きりん組・ぞう組)
- (※じゃがいもほりは雨天延期となります※)
- 6月 6日(木) 健康診断(ひよこ組)
- 6月10日(月) 時の記念日
- 6月10日(月) 保育参観  
~14日(金) (詳細は後日お知らせします)
- 6月18日(火) 避難訓練
- 6月21日(金) 歯科検診
- 6月22日(土) 親子で触れ合いマッサージ
- 6月26日(水) 誕生日会

## 保育参観を実施します

6月10日(月)~14日(金)の日程で保育参観を行います。お子様の園での様子をご覧いただきたいと思ひます。友だちと楽しく過ごしている様子や頑張っている様子など、お子様の少し前の様子と比べて下さい。一人ひとりの成長の過程は違ひます。周りの子と比べずにお子様か輝いているところをご覧ください。詳細は先日配布いたしましたお便りをご覧ください。

## 6月生まれのお友達



## 今月のうた

- ♪はなみがこう
  - ♪かたつむり
  - ♪すてきなパパ
  - ♪アブラハムの子
  - ♪ドレミのうた
  - ♪とけいのうた
  - ♪かえるのうた
  - ♪大きな古時計
  - ♪あめふりクマの子
  - ♪にじ
- ご家庭でも一緒に歌って楽しんでくださいね

### 歯科検診のお知らせ(全クラス)

6月21日(金) 10時から  
ききょう歯科医院  
桔梗智明先生が診てくださいます。

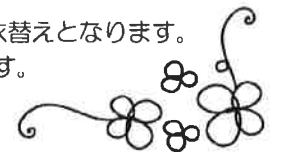


### 7月27日 土曜日

夏まつりがあります!  
詳しくは後日プリントにてお知らせいたします。

### 衣替え

もうすでに夏服を着用されているご家庭もありますが、冬服から夏服へと衣替えとなります。ご準備をお願い致します。また、お名前も忘れずに記入をお願いいたします。汗をかく季節です。汗ふきタオルもご用意ください。

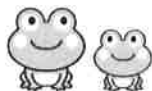




# 6月のほけんだより

令和元年6月3日

チャイルドスクエアそしがや NO. 3



梅雨の季節となりました。

この時期は、真夏のように蒸し暑い日があるかと思えば、雨の日などは肌寒く感じることがあります。気温の変化が激しく体調をくずしやすくなりますので、生活のリズムを整えて、子どもの体調管理には純分に気をつけていきましょう。

保健行事 6月6日(木) 乳児健診  
6月21日(金) 歯科検診



## 梅雨時の健康

### ＜梅雨時から夏に多い子どもの感染症＞

この時期は、夏風邪(ペルパングーナ)、手足口病、咽頭結膜炎(プール熱)などが発生しやすくなります。熱がでたり、口の中に湿疹ができるため食物が取れなかったりして体力が低下しますので注意しましょう。

#### 『予防のポイント』

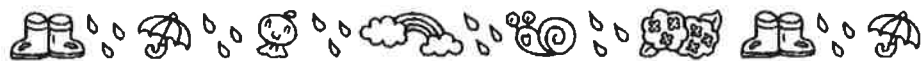
子どもの生活リズムを崩さないように、十分休養を取り、蛋白質、野菜、果物などバランスの良い食事をとって体力をつけて予防しましょう。

- ・朝食はしっかり食べましょう
- ・冷たいものばかり飲むと、胃腸の温度が下がり、働きが鈍ります。
- ・糖分の多いものは、食欲を落とします。麦茶などが良いです。

### ＜快適に過ごすために・・・清潔な毎日を・・・＞

#### 【身体】

- ・汗でべとつきやすい皮膚は、きれいにしましょう。  
毎日入浴、洗髪。週に2度、爪切りも忘れずに。
- ・汗をかきやすいので、着替えはこまめにしましょう。
- ・木綿の下着で、常に清潔に。洗濯物はよく乾かして。着替えは多めに。
- ・感染予防に手洗、うがいを施行しましょう。  
遊んだ後や、外出後、食事の前、トイレの後の手洗いは特に丁寧に。



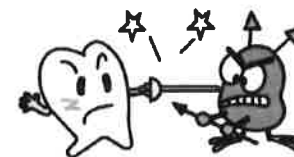
## 6月4日は 虫歯予防デー



### 歯の役割



- ・食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。
- ・かむことで下の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、言葉の発音の発達に繋がっていきます。



- ◇食後は必ず歯磨きをしましょう！
- ◇磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。



## 手足口病



潜伏期間 ..3~6日

感染経路 ..飛沫感染です。排泄された便から感染することもあります。

当園基準 ..医師の判断によります。糞便のみからウイルスが排せつされている場合は、一般的な予防方法を行えば、登園は可能です。

### 主な症状

夏風邪のひとつで、めったに合併症もなく、比較的軽い症状の病気です。初期は、指、手のひら、足の裏、唇やほおの内側、舌などに白い水疱状の発疹がでます。熱はあまり高くなることはありません。しだいに水疱の発疹がおしりやひざにでることもあります。水疱が破れ、潰瘍となり、2~3日で炎症は治まります。

## 食中毒に注意！！

食中毒は6月~9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。家庭では次のようなことに心がけましょう。

- ・新鮮なものを購入する
- ・冷蔵庫には詰めすぎないようにする
- ・まな板は熱湯消毒する
- ・食べ物は十分に加熱する
- ・食べる前に必ず手を洗う
- ・速やかに食べる

《5月に発症した感染症》

インフルエンザB型：1名

ヒトメタニューモウイルス感染症：1名



# 令和元年 6月献予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月 3 ・ 17	・じゃこご飯 ・筑前煮 ・おひたし ・味噌汁	・フルーツポンチ ・クラッカー ・牛乳	・米、じゃこ、海苔、ごま ・鶏肉、牛蒡、里芋、こんにやく、人参、椎茸、絹さや ・ほうれん草、キャベツ、かつお節 ・わかめ、長ネギ、煮干し、味噌 ・バナナ、みかん(缶)、もも(缶)、 ・パン(缶)、クラッカー、牛乳	カロリー 556kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.5g	月 10 ・ 24	・わかめご飯 ・じゃがいもそばろ煮 ・中華風あえもの ・味噌汁	・揚げパン きなこ ・オレンジ ・牛乳	・米、わかめ、ごま ・じゃがいも、人参、豚肉、 ゆで筍いんげん ・きゅうり、ちくわ、ハム、ごま油、キャベツ ・かぶ、人参、玉葱、煮干し、味噌、パン 油、きなこ、オレンジ、牛乳	カロリー 552kcal タンパク質 20.7g 脂質 14.9g
火 4 ・ 18	・ご飯 ・生鮭のパン粉焼き ・マカロニフレンチ ・ゆでブロッコリー ・スープ	・お好み焼き ・オレンジ ・のむヨーグルト	・米 ・鮭、パン粉、小麦粉、牛乳、 ・マカロニ、人参、きゅうり、干しぶどう ・ブロッコリー ・じゃがいも、人参、玉葱、 しめじ、もやし、パセリ、昆布 ・青のり、小麦粉、キャベツ、 じゃこ、オレンジ、のむヨーグルト	カロリー 631kcal タンパク質 22.1g 脂質 12.0g	火 11 ・ 25	・炊きよせご飯 ・野菜の肉団子 ・フレンチサラダ ・すまし汁	・トマトパン ・りんご ・牛乳	・米、人参、しめじ、油揚げ ・豚肉、人参、玉葱、ピーマン、 パセリ、コーン、ケチャップ ・キャベツ、きゅうり、パン(缶)、 アスパラガス、みかん(缶) ・豆腐、えのきだけ、ほうれん草、昆布 ・ホットケーキの素、トマトジュース、りんご	カロリー 514kcal タンパク質 18.9g 脂質 14.4g
水 5 ・ 19	・ふりかけご飯 ・豆腐ハンバーグ ・キャベツのあえ物 ・きゅうりとしらす甘酢 ・味噌汁	・ジャムクレープ ・りんご ・牛乳	・米、ふりかけ ・豆腐、鶏肉、豚肉、人参、玉葱、 ピーマン、片栗粉、ひじき ・キャベツ、人参、かつお節 ・きゅうり、しらす干し、酢 ・じゃがいも、もやし、煮干し、味噌 ・ジャム、ホットケーキの素、りんご、牛乳	カロリー 525kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.1g	水 12 ・ 26	・洋風混ぜご飯 ・ポークビーンズ ・チーズサラダ ・いんげんの煮物	・人参ゼリー ・バナナ ・牛乳	・米、玉葱、コーン、ハム ・豚肉、大豆(缶)、人参、玉葱、 トマト(缶)、ピーマン、じゃがいも ・きゅうり、チーズ、キャベツ ・いんげん、茄子、ちくわ ・ゼラチン、人参ジュース、バナナ	カロリー 480kcal タンパク質 20.0g 脂質 14.0g
木 6 ・ 20	・ピラフ風ごはん ・マーボー茄子 ・青菜とひじきの あえ物 ・すまし汁	・かぼちゃ 蒸パン ・甘夏みかん ・牛乳	・米、ウィンナー、人参、玉葱、パセリ ・茄子、豚肉、玉葱、人参、椎茸、 高やどうふ、ごま油 ・青菜、ひじき、人参、コーン、きゅうり、ごま ・きゃべつ、人参、昆布 ・かぼちゃ、ホットケーキの素、甘夏、牛乳	カロリー 507kcal タンパク質 18.2g 脂質 16.2g	木 13 ・ 27	・菜めし ・魚のカレー風味焼き ・ひじきの煮物 ・味噌汁	・じゃがいも 団子 ・ぶどう ・のむヨーグルト	・米、青菜、ごま ・魚、カレー粉、醤油、片栗粉 ・ひじき、人参、ちくわ、こんにやく、 高やどうふ ・大根、玉葱、煮干し、味噌 ・じゃがいも、片栗粉、ぶどう、 のむヨーグルト	カロリー 472kcal タンパク質 20.3g 脂質 11.2g
金 7 ・ 21	・ご飯 ・魚の揚げ漬け ・アスパラサラダ ・味噌汁	・人参ケーキ ・りんご ・牛乳	・米、焼き海苔 ・魚、小麦粉、さつまいも、 牛蒡、赤ピーマン、ピーマン、油 ・アスパラガス、コーン(缶) ・もやし、人参、わかめ、煮干し、味噌 ・人参ジュース、ホットケーキの素、りんご	カロリー 514kcal タンパク質 20.3g 脂質 10.5g	金 14 ・ 28	・ご飯 ・手作りナゲット ・空豆サラダ ・人参きんぴら ・味噌汁	・トーストパン ・りんご ・牛乳	・米 ・鶏肉、豆腐、玉葱、片栗粉、油 ・空豆、人参、じゃがいも、マヨネーズ ・人参、しらす干し、ごま油 ・キャベツ、玉葱、わかめ、煮干し、味噌 ・パン、マーガリン砂糖、りんご	カロリー 578kcal タンパク質 23.0g 脂質 14.6g
土 8 ・ 22	・けんちんうどん ・さつまいもレーズン ・トマト	・チーズパン ・バナナ ・牛乳	・ゆで麺、大根、鶏肉、人参、 牛蒡、長ネギ、かつお節 ・さつまいも、レーズン ・トマト ・パン、チーズ、バナナ、牛乳	カロリー 546kcal タンパク質 21.5g 脂質 13.7g	土 1 ・ 15 ・ 29	・ツナスパゲティ ・ポイルウィンナー ・ゆでブロッコリー ・野菜スープ	・ジャムサンド ・オレンジ ・牛乳	・乾スパゲティ、ツナ、ケチャップ、玉葱、 人参、ピーマン、椎茸 トマト ・キャベツ、じゃがいも、コーン、人参、昆布 ・ウィンナー、ブロッコリー、 パン、ジャム、オレンジ	カロリー 474kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.12g

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでいません。

※ アレルギー対応は個別にしています。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、「おたのしみ」となります

# 6月の 食育便り

6月4日 虫歯予防デー  
歯の大切さ、かむ事の大切さを知る

畑の食物を知る。6月5日予定  
きりん組・ぞう組 ジャがいも掘り体験

ひよこ組・りす組・うさぎ組  
疑似畑でジャがいも（他）掘りを体験します。



## 歯と口の健康週間 丈夫な歯を作ろう

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯を作る働きや、体のさまざまな機能を調整する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。（牛乳・チーズ・木綿豆腐・納豆・小松菜・水菜など）



令和元年.6月 チャイルドスクエアそしがや

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスのよい食事を取り、その中でカルシウム不足にならないように心がけることが大切です。

カルシウムと一緒にとりたい  
「ビタミンD」を多く含む食品

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるとされています。



## 5月の食育活動報告

5月9日 【ひよこ組・りす組・うさぎ組】

野菜をもっと知るために、皆の前に出て野菜の名前を発表してもらいました。絵のう野菜と実物の野菜を結びつけることができていました。ピーマンの切り口を見てびっくり！玉ねぎを切った輪を見てびっくり！！グリーンピースのさや出しも挑戦しました。昼食でグリーンピースご飯が出たので、皆がむいたものだとお話すると、食べたくないと言っていた子ども、食べられる様子が見られました。



5月10日【ばんだ組・きりん組・ぞう組】

菜園していたいちご、そら豆の収穫をしました。いちごはつぶして皆で匂いをかぎました。「おいしそうなおい」「あまいにおい」「いいにおい」など色々な声が聞かれました。

各クラスごとにミニトマト、ピーマンの苗をプランターに植えました。水やり当番も決めて、毎日水やりをしています。

野菜スタンプ

れんこん、玉ねぎ、ピーマンの切り口でスタンプを楽しみました。形や大きさを比べながら色々な色を使い制作した皆のスタンプ画は素敵なあじさいに変身。玄関に飾りました。



スクスク育って  
花や実をつけて  
います。



## かむことの大切さ



よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。しっかりかむと、唾液がたくさん出て食べ物と混ぜ合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、虫歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくて満足感が得られて肥満を防止し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

### かたいものだけじゃない かみごたえのある食品



かみごたえのある食品とは、単に固いだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。食物繊維の多い野菜や改装、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉のほか、水分が少ない干した食品などもかみごたえが大きくなります。

### むし歯になりやすいのはどんな食品？

むし歯になりやすい食品は、砂糖が多くて甘い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどのむし歯菌が活性化しやすい特徴が当てはまるもののことです。例えば、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなどがあります。

このような食品を食べる時はだらだらと食べずに、食後にしっかり歯を磨くことが大切です。



## かみかみ

### チェックポイント

子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけでかんでいませんか？
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？

## おいしい旬の食べ物

### ズッキーニ

実はかぼちゃの仲間です。

ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟した果実を食用にしているのに対し、ズッキーニは未熟な果実を食用にしています。β-カロチンやビタミンC、無機質などを含んでいます。煮込んだり、炒めたりするほか、サラダやスープでもおいしく食べられます。

