

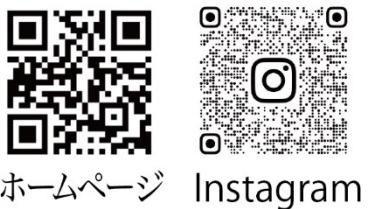
園だより



ArteKodomotoKi

6  
2025

社会福祉法人 種の会  
幼保連携型認定こども園  
アルテ子どもと木幼保園  
〒164-0001 中野区中野1-59-5  
Tel 03-3365-0602



# お知らせ

- 暑い日には水分と休息をこまめにとり熱中症に注意します。  
ご家庭でも登園する前に水分補給をお願いします。
- 髪の毛の長いお子さんは必ずご家庭から結んで登園して下さい。  
華美な飾りのあるゴムは園帽子を被る時に痛がったり、上手く被れなかったりすることがあります。飾り付きゴムは他児の誤飲にも繋がり危険です。髪ゴムはシンプルなものをお願いします。
- 蚊に刺されやすいお子さんは、朝ご家庭で虫よけをして登園してください。貼るタイプや身に着けるタイプのものは取れる危険（薬品ですので）ご遠慮下さい。園では夕方外に出る場合に園の虫よけスプレーをしています。
- 朝、連絡簿に記入した降園予定時刻より遅れる時は、必ず事前に電話にてご連絡ください。
- 第三者評価アンケートを配布しました。ペーパーレスの為 Web 回答をお願いしていますが、紙での提出を希望される方は事務所までお声かけ下さい。ご兄弟の有無に関わらず、各ご家庭一回のご回答をお願いいたします。
- 園の第三者委員は中野区行政書士の橋本美文先生です。一階エントランス階段横にご意見箱も設置しています。何かござましたら遠慮なく事務所にお声かけ下さい。

June 6 2025						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 音楽あそび	2	3	4	5 地域サーキット		7 ファミリーデー
8 音楽あそび 発育測定	9	10	11	12 運動あそび 鈴爺ジャガイモ 収穫	13	14
15 父の日 音楽あそび	16	17 お話しっくり箱	18 地域ランチ	19 運動あそび 園見学会	20 避難訓練	21
22 音楽あそび	23	24 誕生会	25	26 運動あそび 地域サーキット	27	28
29 音楽あそび	30					

地域サーキット、園見学相談会、ベビーマッサージ、園庭開放ランチ試食会は地域にお住いのご家族への子育て支援として開催しています。

※今月の園だよりのテーマ：保育者や友達との関わり



屋上からみえるタイサンボクの花

保護者会への参加ありがとうございました。フリートークでは、ご家庭での姿など、その子らしさを感じる時間となりました。保護者の方同士の親睦も深められたのではないかと思います。

保育参加ではママ先生・パパ先生としてたくさん遊んで下さり、子ども達はとても喜んでいます。給食試食とアンケートでも貴重なご意見をいただきありがとうございます。第三者評価のWebアンケートのご協力もよろしくお願ひいたします。

今月のファミリーデーでは、親子のふれあいだけでなく、大人と大人、子どもと子どもとの関係も広げられたらと考えています。屋上園庭の豊かな植栽にもふれるワークショップもどうぞお楽しみに！

園長 山田寿江

## はじめの100ヶ月の育ちビジョン

「子どもの権利条約」は、世界中のすべての子ども達が持つ人権についての条約です。日本でも、将来を担う子ども達が健やかに育つため、2023年こども基本法（こども家庭庁）が施行されました。

こども家庭庁は、幼児期までこそ生涯にわたるウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に幸せな状態）の向上にとって最も重要な時期として、幼児期までの子どもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの100か月の育ちビジョン）を示しています。

3分余りの「親だって『はじめの100か月』」の動画があります。ぜひご視聴下さい。[Bing動画](#)  
地域の子育て支援にも力を入れていきたいと考え、園庭開放や給食試食会なども行っています。



## 子どもの声を聴くって？

中野区の保育園・幼稚園・こども園、小学校が集まり「子どもの声を聴きながら 15年間の学びの連続性を意識した教育・保育の展開～主体的な遊びから学びへ～」をテーマに保幼小連絡協議会が開催されます。子どもの声とは、言語だけでなく、泣くことや笑うこと、怒ることなどの感情表現、ちょっとした仕草や行動など子どもの発する表現のすべてです。子どもは自分の声を自由に表現する権利と自分の声を聴き取られる権利があります。子どもの考えに耳を傾け、共感と応答性をもって対話することが大切です。何が大切なかを問いかながら子どもとの対話を重ね、自分なりの幸せをみつけて欲しいと願っています。

## あらあら… どこへ行くの？

2歳児のBちゃん、一人でエントランスへ向かって行きます。どうするかな？と、見守っている担任のM先生と心配顔で見ているAくん。Bちゃんが見えない所へ行ってしまったので、M先生に合図し様子を見に行くと、Bちゃんは壁に向かって顔を隠しています。見つけて欲しいのかな？少し待っているとチラリとこちらを見たので「M先生とお友達が心配してるよ、お部屋に戻ろう」と、声を掛けました。小さく頷いてお部屋へ戻ったBちゃん、まるで心配かけてごめんね…とでも言うかのように、Aくんをギュッとハグ、そしてM先生の足にギュ！としがみついたのでした。家族がいいという気持ちが強いBちゃんでしたが、4月から生活を共にしてきた先生や友達と心の距離を縮め、絆を築いていたのですね。自分なりのペースで安心をみつけるBちゃん。その子らしさと子どもの育つを感じた出来事でした。

## 自己主張

主幹教諭：中村

2歳児クラスを覗いた際、友達同士で遊んでいて思い通りにならなかったAくんと、パッと目が会いました。嫌だった事やどうしてよいかわからなくなつたのか「ママがいいー」と涙を見せ始めました。

話を聞きに近くへ行くも“担任の先生以外の人”という事もあり、泣く声がどんどん大きくなっていました。

「ママ探しに行ってみる？」と声を掛けると、手をつないで玄関の方へ行きました。「ママあっち」と、いつも通る場所を指差すなど、保育者とやり取りを行っていました。朝だったので友達が次々と登園てきて、手に持っていた玩具について話しかけられると、得意になって説明していました。

「〇〇先生は来たかな？」と聞いてみると、大好きな先生の名前をよび玄関にあるワニの木の下を、必死に探していました。

大人が自我の育ちを積極的に受け止める事で、子どもは自信を持つようになります。又、自分の行動の全てが受け入れられるわけではない事に、少しずつ気付いていきます。

時間をかけて自分の感情を鎮め、気持ちを立て直していくので、じっくり関わっていきたいですね。



## 泣きながら里帰り

主幹教諭：黒木



4歳ナノ組のAくんは0歳クラスからアルテに通うベテランさんですが、ママが大好きで、朝は「ママがいいー」と大きな声で泣きます。今日はなかなか切り替えができないで、しゃくりあげて泣いていたので、気分転換で懐かしい乳児クラスのお部屋巡りをすることにしました。

大きな声で泣きながら0歳児クラスに入ると、赤ちゃんたちがパッとこちらを向きジーッとAくんを見つめました。「Aくんも赤ちゃんの時ここにいたね～」と話しかけると、コクリと頷きましたがまだ泣き止みません。

お隣の1歳クラスに移動しました。泣き声に気付いた1歳アト組の子ども達もパッとこちらをむきジーッとAくんを見つめます。コロコロ玩具に車を転がしてみましたが、A君は手を伸ばしません。「このキラキラの積み木はAくんが小さい時なかったよね？」と聞くと、小さく頷きました。泣いているA君の顔を見ながら1歳児が近づいてきて積み木で遊び始めました。

2歳児クラスに行くとBさんが入口で「いらっしゃい」と言いました。A君が泣いているので、子ども達はどんどん集まっています。この部屋にもコロコロ玩具があり車を転がしてみました。2歳さんも車に手を伸ばします。するとAくんの手もすっと伸びて車を手に取りました。いつしかAくんの涙も止まり、2階クラスに戻ることにしました。返り際にBさんが「また来てね～」と手を振ってくれました。

子どもによって保護者との別れ際が苦手で泣く子もいれば、泣かない子もいます。小さい時は泣かなかったのに大きくなつたら泣く子もいます。みんなそれぞれ、この世の中に同じ子どもがいるように、泣き方もいろいろ、それで良いと思います。

## 表紙の絵

5歳ナノ組やはねさんが描いたアゲハチョウの観察画です。サナギから孵った蝶と写真の蝶を見比べながら、羽の模様を丁寧に書き込みました。途中、声をかけられても気付かないほど集中していました。

# Atoo

## いないいないばあ！

つかまり立ちが盛んに行われはじめている〇歳アト組さん。いつものようにベンチにつかまり立ちをして少し高い目線から部屋を見渡すSくん、Aくん、Nくんの姿がありました。つかまり立ちをしながら遠くにいる保育者や部屋を見てにっこり得意げな表情を浮かべます。つかまり立ちをしているベンチは窓がついていて向こう側が見えるようになっています。立ってベンチから顔を出したりしゃがんで窓から覗いてみたり……。そこへEくんが近づいてきました。窓から反対側を見ていたNくんを覗き込むように反対側の窓から見つめます。Eくんの好きな遊びは“いないいないばあ！”。「あ！」と言いながらNくんと顔を見合わせてニッコリ。Nくんもはじめは真顔で見つめしていましたが、Eくんの笑顔や動きを見て自然と笑みがこぼれています。そこから二人は立ったりしゃがんだりをくり返し、数回ほど“いないいないばあ！”を楽しんでいました。



## 気になる気になる……

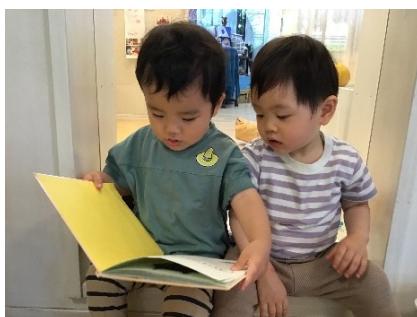
ある屋下がり、お気に入りのボールで遊んでいたSさん。保育者と一緒に動かして遊んでいると床に黒いものが動いていることに気が付きました。ボールの“影”です。動く影を見て、触って、保育者を見て、ボールを見て……。繰り返しているうちに影の正体が保育者の持っているボールだということにも気が付きました。保育者からボールを受け取ると今度は自分で日に当てて影を作り動かします。ピースが入っている部分は光が当たるとキラキラ光ります。キラキラを見つめ動かしながら一人でじっくり遊んでいました。そこに何か面白そうなことをしていると気が付いてやってきたのはNくんです。すり這いをしながらNさんの近くに来るのはNさんが動かすボールの影に手を伸ばします。一人の興味がまた違う子への興味へとつながっていました。

# Ato1

## “かしてほしいな” “おわったらね”

KくんとMくんが並んで座り、違う遊びをしていました。Mくんは車の玩具で遊び、Kくんは『いないいないばあ』の絵本を見ています。それぞれ一人遊びを楽しんでいましたが、Mくんは隣りが気になり始めました。

“なに見ているのかな？” “『いないいないばあ』だ！見たいな” と思ったのでしょうか。Mくんは、絵本に手を伸ばしました。Kくんは絵本を自分の方に引っ込めます。保育者が「かしてだよ」と伝えるとMくんは手ぶりを付けながら「かして」と言いました。でも、Kくんはまだ途中です。見たいから貸したくありません。「Kくん、終わったらMくんに貸してくれる？」保育者が尋ねるとKくんは顔を見ながら“うん”と頷きました。Mくんはすぐに見たかったようですが「終わるまで待っててね」と伝えると納得したようです。「うん」と返事をして隣りに座ったまま絵本を覗き込み、貸してもらえるまで待っていました。しばらくすると、最後まで見て満足したKくんが立ち上りました。「はい」と言いながら絵本を手渡します。受け取ったMくんは嬉しそうな表情を浮かべて頷き、絵本の表紙をじっと見つめしていました。



## “いないいないばあ” 大好き！

♪いないいないばあはだれでしょね～♪絵本も人気ですが、歌も大好きな子ども達です。保育者が歌い始めると笑顔がこぼれます。午後おやつの後、風が気持ち良くて窓を開けてテラスに出ました。黒いトレイを見つけたFくんが、自分の顔を隠したり頭の上に被せたりして遊び始めます。「いないいないばあ！」保育者が動きに合わせて声をかけ歌います。楽しそうな姿を見てAくんがテラスにやってきました。FくんはAくんの顔を隠して「ばあ！」と見せます。Aくんは満面の笑みで声を立てて笑います。繰り返し何回も「ばあ！」をしてもらって大喜びです。Fくんは続けて保育者の膝の上に座っているYくんにも「ばあ！」をしました。Yくんも少しばんにかんだ笑顔を見せます。FくんもYくんが笑ってくれて嬉しそうです。「いないいないばあ！」で友達と一緒に遊んで楽しい時間を過ごしていましたよ。少しづつ成長し、関わりが増えていく子ども達を優しく見守っていきたいです。



# Pico2

## 今日も元気にえいえいおー

朝と帰りの時間。歌を歌ったり、体を動かしたり、お話を聞いたり、みんなで集まる時間を大切にしています。最初の頃は興味を持たない子どももいましたが、だんだんとみんなで集まることが出来るようになってきました。ピアノでの動物になりきるリトミックでは、曲を聴いただけでウサギ、リス、ぞうなど動きを変え、楽しむ様子があります。また、お気に入りの絵本の読み聞かせが始まると興味津々で耳を傾むけています。「今日も元気にえいえいおー」と掛け声をし、楽しく一日をスタートしています。帰りの集まりでは友達にインタビューをし一日の出来事を振り返ります。「明日は何で遊ぼう?」と期待も膨らむ時間です。



## どのお花にする?

園庭で植物を水に浮かべ、色水遊びをしていると、「どれにする?」「お花がいい」など、友達と植物を見比べて楽しく選んでいる姿がありました。お花の数が少なく取り合いになりそうな時、別の植物をすすめると、「こっちにする」とSさんに譲ってくれたHくん。

色々な植物が混ざり、一人ひとり満足そうに袋を抱えていました。

## テラスでの絵の具遊び

暖かい日差しが差し込むテラスで、絵の具遊びをしました。袋に絵の具を入れ、足で踏んで色が混ざるのを楽しみました。

友達と半分ずつ仲良く踏んだり、ひとりじめしたくて喧嘩になってしまったり、子ども同士の関わりが沢山見られました。Hくん、Yさんは一緒に踏んで、オレンジと黄色の絵の具の混ざる様子をじっくり見ていました。Rさん、Cさんも手でそつと感触を確かめしていました。

友達との関わりが増え、ぶつかってしまうこともあります、それも大切な経験ですね。

# Nano3

## じゃんけんポン！

ジャンケンをしていた子ども達がケラケラ笑っていました。普通のジャンケンとは違っていて、自分たちで考えたポーズでジャンケンをしていました。3人とも笑い転げているので、誰が勝っているのか分かりません。どうやら勝ち負けは関係ないようです。「じゃんけんポン！」おサルさんになったり両手をあげたりと可愛いポーズが続きました。自分たちで遊びを考えて楽しむ姿に感動しました。



## はんぶんこ

お隣同士で粘土遊びをしていたBくんとCさん。Bくんの粘土が少ないと気付いたCさんは、自分が使っていた大きな粘土をフォークで半分に切ると、Bくんに渡していました。Bくんは粘土を受け取ると嬉しそうにニッコリ。友達の気持ちに気付いたCさんも、笑顔で気持ちを伝えたBくんも素敵でした。



## 一緒に運ぼう！

粘土遊びをしていた子ども達がお片付けを始めました。机の上に敷いてあるビニールマットを保育者がしまおうとすると「僕が」「僕が！」とDくんとEくん。どちらがビニールマットを片付けるかで険悪なムードになりました。自分がやりたいという思いがバチバチぶつかりっています。マットを丸める時も表情が硬く、最後に運ぶ段階になりました。もしかしたら引っ張り合いになるかも……。と心配した次の瞬間、2人は力を合わせて運び始めたのです。気持ちの切り替えの早さに「素晴らしい！」と拍手をしました。友達って良いですね。

## 新しいお友達！

新入園児のAくんが一人、積み木で遊んでいることに気付いたBさん。「Aくんもこっちで一緒に積み木しようよ」と遊びに誘っていました。誘われるとAくんも嬉しそうに遊びに参加してニコニコと笑い合いながら積み木で大きな作品を作っていました。Bさんは普段から友達のことを気にしているようでお支度の仕方が分からずに困っていると教えてあげたり、保護者が迎えに来ると「おかあさんきたよ」と教えに行ってあげたりしています。Bさんは新しい友達と早く仲良くなりたいという気持ちが強くあり、2歳児クラスから上がってきた友達にも積極的に関わりに行き、一緒に遊んでいる姿があります。少しずつ安心が出来て、他の友達との関わりも増えてきているこの頃です。友達から友達へと輪が広がっていき、関わりが沢山増えていくと嬉しいです。



## こうやるんだよ

5月になり新しいクラスの生活にも慣れてきました。最近は、5歳の部屋にあるカードゲームに挑戦しています。

カードゲームのルールをいち早く覚えたCくん。まだ少ししかやったことがなくて、ルールが分からぬDくんに「こうやるんだよ」とルールを教えてあげていました。ルールが少し難しいので全部覚えるまでにはいきませんでしたが一緒に出来るまで教えていました。一緒に出来るようになってからは「おれが取った」、「Cくんが早かった」などルールを守ることを楽しみながらカードゲームを楽しんでいます。

しかしやっぱり、「勝ちたい！」「いっぱいとりたい！」という気持ちが強く、ヒートアップすると「おれが先だった」、「ズレしないで」という声も聞こえてきます。そうなった時でも近くで応援している友達が「じゃんけんしたらいいいんじゃない」、「もう一回最初からやったらいいよ」と解決策を出していました。

教えたり、解決策を出したり、協力して一緒に生活をしている姿を見てとてもうれしく思いました。これからも友達と「一緒に！」という気持ちで遊んで行ってくれたら良いなと思います。



新入園児の友達に教えたり、問題の解決策を出したり、協力して一緒に生活をしている姿がたくさんありました。これからも友達との関わりを見守っていきたいと思います。

# Nano5

## グループ名を決めよう

布団敷きや配膳などの当番活動が始まり、各グループの名前を決めることにしました。グループごとに集まると「クローバーがいい」「でんしゃがいい」と、自分の好きなものを名前にしたい子がたくさんいました。でも、自分の想いを主張するだけではなかなか意見がまとまりません。お互いの思いを聞いた後、どのように決めるのか話し合いました。話し合いの過程では「いいね！」と友達の話を聞いて受け入れたり、「みんなが違うの言ったら全然決まらないじゃん」と自分の気持ちに折り合いをつけて譲ったりする姿がありました。あるグループではリザードンやいちご、ケーキを名前に入れたいと意見が割れました。「くっつけるのは？」と3つの言葉を繋げようという案がでますが、「いちごはかっこよくない」と納得がいかない様子でした。どうしようかと悩んでいると、「反対にするのは？ごいち！」といちごを反対から読むという斬新なアイデアがでました。意見がまとまらないと、じゃんけんで決めようとするグループもありました。勝った子は大喜びですが、負けた子は「やっぱりやめよう」とじゃんけんでは解決できないことを感じていました。同じ目的に向けて複数人で話し合うには、自分の考えを伝えることと周りの意見を尊重することが大切です。思い通りにならないことがあっても互いに思いを伝え合い、相手の気持ちを受けとめたり、自分なりに工夫して考えたりする経験を大事にしたいです。

## 相手の気持ちに寄り添う

ある日のこと、屋上で女の子4人がお家ごっこをしていました。ジョイントマットを繋げるとその上にフープを置き、一人一つずつのお部屋にしていました。先に3人がフープを置いて中に入っていると、Aさんが「Aちゃんもやりたい」と言います。すると、Bさんが「もう入る所ないから無理！」と言い、Cさんも「あっち行って」と言いました。困ったAさんは3人の側で座り込み、目に涙を浮かべます。そんな様子にEくんが気付くと、「だいじょうぶ？」とAさんの背中をさすりながら優しく声をかけました。そして、「そんなに強く言ったらかわいそうだよ」とAさんの気持ちを想像して伝えていました。Dくんが間に入って話すことでAさんの気持ちも落ち着き、しばらくしてBさんやCさんと一緒にフープを回して遊び始めました。周りの友達のやり取りを気にかけ、助けようとする姿に成長を感じました。



# Atelier

Mさんの光遊び



1さいアト組の部屋の壁際で、子ども達がブロックを高く積み上げて遊んでいました。そこに保育者がライトを持って来て照らしてみました。壁に映るブロックの影に興味を持った子ども達が次々にやって来て、好きな動物のブロックを載せては照らして遊び始めました。

影が映りやすいようにテーブルの上にブロックを載せる箱を設置すると、Mさんは1人でライトの角度を調整しながら、くっきりした影を映し出しました。そのうち、Mさんは自分の名前を声に出しながら、自分の身体を照らしました。自分の影が映るのではないかと考えたのかもしれません。



それから数日後。

Mさんが、ライトが設置してあるコーナーで、クマのブロックに光を当てているところに遭遇しました。様々な方向から光を当てて覗き込んでいますが、影は映りません。そこで、保育者が棚を壁際に動かして動物を積み木の上に載せてみました。Mさんは、ライトを動物に近づけたり離したりして、影が映ると「出た！出た！」と言い、その影をうっとりと眺めていました。

そこに、2さいピコ組のKくんが色水の入ったボトルを持ってきました。ボトルにライトを当てると鮮やかな色が広がりました。美しい影を作り出し、見とれる2人の姿を微笑ましく感じると同時に、異年齢の関りから遊びが発展していく様子を目の当たりして、きっかけは大人が作っても、遊びの道筋は子ども達が自ら作り出していくことに改めて気づかされました。

Kくんがその場を去った後も、色水が映ることに興味を持ったMさんは1人で遊び続けていました。いつか、自分の影を作り出す術にも気づく時が来るのでしょうか。





みなさんは毎朝しっかり朝ごはんを食べていますか？子ども達は夜更かしをせず、早寝早起きができているでしょうか？子ども達の成長には「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活が大切です。しかし近年、子ども達の生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力低下の要因として指摘されています。

人間のからだは脳が毎朝、太陽の光を視角で認識することでからだのリズムを調整しています。そのため決まった時間に寝て、決まった時間に起きるという習慣がとても大切になります。

そして朝食は一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝食で様々な栄養素を補給し、午前中しっかり活動できる状態を作ることが重要です。また朝食は栄養補給だけでなく、よく噛んでよく食べることで脳や消化器官を自覚させ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



「みんな何時に起きているかな？」との問い合わせに「6時！」「7時！」と答える子ども達。しかし、寝る時間はというと「10時！」「12時！」との声がたくさん聞こえてきました。みんな早起きは出来ているようですが、夜は夜更かし気味の子ども達が多いようです。子どもは8~9時間の睡眠をとることが大切です。夜9時までには布団に入り、朝7時には起きるように心がけましょう。

早寝早起きのポイントはしっかりご飯を食べること、そしてしっかり活動（運動）をすることです。子ども達と一緒にクロスワードを使ってからだに良い食べ物クイズを行いました。「おにぎりの具になるすっぱい食べ物は？」との質問に、先日食育活動でおにぎりを作った子ども達は一斉に「うめ！」と回答。「好き嫌いをして食べないって言ってない？」との問い合わせに、Yちゃんは「うめは好きじゃないけど頑張って食べたよ」と教えてくれました。苦手な食べ物にも少し挑戦してみることは、元気なからだづくりに大切なことですね。

子どもの成長発達には食事・睡眠は欠かせません。夜更かしや朝ごはんを食べない等の習慣があるご家庭は、いつもより10分早く布団に入ってみるなど、できることから少しづつ改善していきましょう。



発育測定 6月 9日（月）

0歳児健診 6月 4日（水）

全園児健診 6月 11日（水）9:30～  
※プール前健診のため必ず受診が必要です

歯科検診 6月 26日（木）9:30～

保健指導予定 プライベートゾーン



# 食育だより

We want to cook delicious food



蒸し暑い日が多い梅雨の季節は、体力や食欲が低下しがちです。体調管理に気を付けて栄養のある食事をとつて元気に過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季です。園でも食中毒予防にさらに努めて給食の提供をしてまいります。



## 絵本“おにのおにぎりや”さんみたい

3, 4, 5歳さんで“おにのおにぎりや”さんになって、おにぎり作りをしました。みんなでおにぎりの具を考えて、4, 5歳さんは米とぎから始めました。お米の感触を楽しみながら、優しく丁寧にお米を研いでくれました。

5歳さんは今月から包丁を使い始めました。「猫の手だよね」とみんなで確認し、恐る恐る切る子、大胆に切る子、みんなが切ってくれた人参はお汁に入れて美味しいいただきました。ごはんが炊き上がって、いよいよおにぎりやさんの開店です。

注文を聞いて、炊き立てごはんに具をのせて、おにぎりやさんは大忙し、一番人気の鮭おにぎりは完売です。お客様も大満足!!みんなで楽しく、おいしくできました。みなさんは何おにぎりが好きですか?



## 噛む力を育てる

よく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られ食事をゆっくりと楽しむことができます。

### よく噛むことのよいところ

- ・唾液が分泌され、味わいを感受しやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化される

アルテでは毎月力ミカミ給食の日を設けよく噛むことの大切さやおいしさを子どもに伝えています。

## 6月の旬の食材

とうもろこし、かぼちゃ、なす、いんげん、きゅうり、チンゲン菜、レタス、メロンなど。

梅雨の季節を迎える食欲が低下しがちです。香りのよい香味焼き、口当たりのよい春雨炒めやさっぱり感じるきゅうりの浅漬け、レモンケーキなどを献立に加えています。

## 6月の行事食

### 6/9、23 (月) 力ミカミ給食

#### 〔給食〕

ご飯、鶏肉のみぞ焼き、  
ごぼうとコーンのサラダ、けんちん汁、バナナ

#### 〔おやつ〕

のり塩お麩ラスク、小魚

### 6/11、15 (水) 季節のおやつ

#### 〔おやつ〕

あじさいゼリー

### 5/24 (火) お誕生日会

#### 〔昼食〕

ロールパン、ふんわりハンバーグ、  
スナップエンドウのツナサラダ、  
コンソメスープ、オレンジ

#### 〔おやつ〕

お誕生日ケーキ (メロン)

