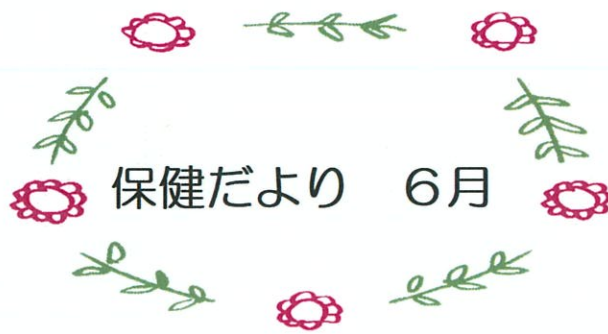


2022年 6月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水		16	木	
2	木	お話会	17	金	
3	金		18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	
7	火	公開保育	22	水	誕生会
8	水		23	木	サーキット開放
9	木		24	金	
10	金	幼児クラス尿検査	25	土	保護者会
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月	保育参観週間(~6/17)	28	火	
14	火		29	水	プール開き
15	水		30	木	
			31		

＜お願いとお知らせ＞

- ・7日(火) は公開保育で、姉妹園の職員が来園します
- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます
- ・年間行事予定では27日となっているプール開きは、29日に変更します。



看護師 宮川 綾子

今年も梅雨の時期になりました。お日様が出ていなくても湿度・温度共に高くなり、気候の寒暖差が著しいため、自覚症状を感じないまま体調を崩したりと、より一層の注意が必要な季節でもあります。

園では、乳児クラスでは今までと同様に各活動の前後・最中にお茶を飲みます。幼児クラスでは、昨年に引き続き、30分に1回の飲水タイムを知らせるメロディを鳴らし、飲水を確認していきます。今後の温度・湿度によっては、15分でお知らせし、熱中症対策をしていきます。



6月4日は虫歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、虫歯予防の第一歩です。園では先月19日歯科検診を実施しています。

【ロコデンタルクリニックの田中医院長より】

比較的口腔内は清潔に保たれており、5歳児のみに行った染め出しにおいても、磨き残しは少ないと思われます。歯科受診をお伝えしたお子様の場合も、極初期状態である事が多く、早めのお伝えとさせて頂きました。

4・5歳児は生え変わりのお子さんもいるが、歯が動く痛みがあり、通常通りの歯みがきが行えず、この時期に虫歯になってしまう子が増えるため要注意です。

抜歯は、家庭でも歯科でも、どちらでも構いませんが、歯科にて抜歯を希望する場合はご家庭でグラグラになるまで動かして来てください。

(根本が残ってしまい、次の歯に悪影響を与えるため)



先月より嘔吐・下痢のお子様が増えています。園でも手洗いの歌を活用して様々な感染対策の予防に努めていきます。



食育だより

私達は体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる食品はありません。栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。

どのような食品をどのように組み合わせて食べたら良いかを分かりやすく覚える方法として「三色食品群」があります。

三色食品群とは？

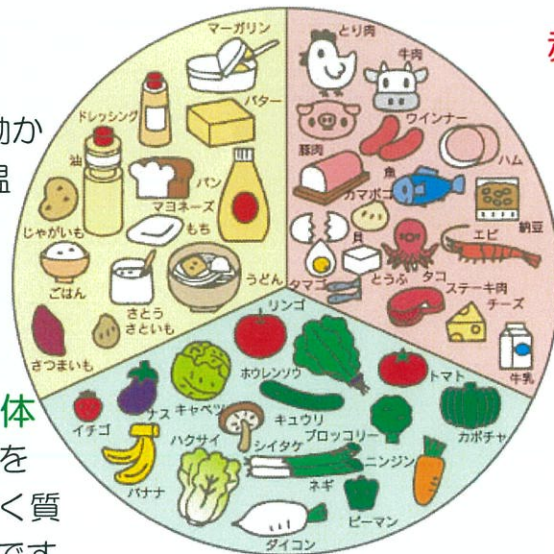
見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。

黄色：熱や力となる (エネルギー)

炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

緑色：調子を整える

ウイルスをよせつけない体
ビタミンやミネラル・食物繊維を含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。



赤色：血や肉になる (体を作る)

たんぱく質やカルシウムを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。



きんもくせい組に三色食品群のお話をしました!!



さくら組、ばら組には来月お話を予定しています。

お家でもぜひ、毎日の食事でも「この食べ物は何色の力があるのかな？」などとお話してみてください♪毎月の献立表も使用する食材を三色食品群に分けて記載してありますので、ご参考にどうぞ。

6月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	水	ミートソーススパゲッティ 洋風スープ さっぱりサラダレモン風味 バナナ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 かつお削り節	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 こまつな・スイートコーン・キャベツ きゅうり・わかめ・赤ピーマン レモン・バナナ・ほしひじき	ケチャップ・食塩・こしょう だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・こいくちしょうゆ だし・本みりん・料理酒
2	木	ごはん みそ汁 タンドリーチキン やさしいソテー	牛乳 ツナペンネ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰	米・じゃがいも・有塩バター マカロニ・スパゲッティ	チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・キャベツ エリンギ・にんじん・りょうとうもやし スイートコーン・えのきたけ ほんしめじ	カレー粉・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・だし
3 17	金	ごはん すまし汁 かじきのピカパ 野菜きんぴら	牛乳 シュガーバターラスク 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・めかじき・鶏卵	米・薄力粉・じゃがいも ごま油・車糖・ごま・食パン 有塩バター	わかめ・りょうとうもやし・ごぼう にんじん・れんこん さやいんげん	うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・バセリ 板こんにやく こいくちしょうゆ
4 18	土	ごはん みそ汁 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 焼き竹輪	赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・車糖・じゃがいも なたね油・市販菓子	たまねぎ・こねぎ・切干しいんご にんじん・さやいんげん	麦茶・本みりん・だし こいくちしょうゆ・料理酒
6	月	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 青菜のお浸し	牛乳 じゃがいもミートおやき 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・油揚げ・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・焼きふ・なたね油・車糖 かたくり粉・じゃがいも	大根・こねぎ・根深ねぎ・しょうが レモン・ほうれんそう・こまつな にんじん・キャベツ りょうとうもやし・たまねぎ	こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・こしょう
7 21	火	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き りんごサラダ	牛乳 おつまみのココアみる 牛乳	普通牛乳・しろさけ パルメザンチーズ	米・マヨネーズ・なたね油 車糖・焼きふ・無塩バター	ほうれんそう・エリンギ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・穀物酢 ミルクココア
8	水	麦ごはん みそ汁 小松菜チーズハンバーグ 鉄骨サラダ	牛乳 シリアル・バナナヨー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・豚ひき肉 プロセスチーズ・脱脂粉乳 しらす干し・ヨーグルト	米・押麦・パン粉・車糖 ごま油・マヨネーズ コーンフレーク	根深ねぎ・わかめ・たまねぎ にんじん・こまつな・ほしひじき 切干しいんご・きゅうり キャベツ・スイートコーン・バナナ	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 こいくちしょうゆ
9 23	木	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 塩昆布のあさづけ	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・ほんべん 煮干し・かつお節・鶏もも パルメザンチーズ	米・なたね油・薄力粉 かたくり粉・車糖	こまつな・ほんしめじ・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ 塩昆布・トマト缶詰	うすくちしょうゆ みりん調味料 こいくちしょうゆ・食塩
10	金	ホワイトロール ミネストローネ 鶏のパン粉焼き ツナポテトサラダ	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも まぐろ缶詰	ホワイトロール・パン粉 なたね油・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶詰・にんにく・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ	だし・ケチャップ・食塩 料理酒・バセリ・カレー粉
11 25	土	ごはん すまし汁 さわらの煮つけ キャベツの甘酢あえ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・さわら	赤ちゃんせんべい・米・車糖 市販菓子	チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	麦茶・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢
13 27	月	ごはん すまし汁 筑前煮 春雨の酢の物	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも ロースハム パルメザンチーズ	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖 普通はるさめ・白玉粉	ほうれんそう・ほんしめじ れんこん・ごぼう・にんじん・大根 さやいんげん・きゅうり	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢・食塩
14	火	ごはん スープ やさしいオムレツ 大根サラダ	牛乳 じゃこトースト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 ウインナー・プロセスチーズ しらす干し	米・じゃがいも・なたね油 車糖・食パン・マヨネーズ	はくさい・こまつな・えのきたけ 日本かぼちゃ・赤ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ ほうれんそう・大根・きゅうり にんじん・キャベツ・スイートコーン レモン・こねぎ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ
15 29	水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 ブルーベリーの蒸し 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉 ブルーベリージャム	キャベツ・たまねぎ・こねぎ しょうが・にんにく・にんじん ほうれんそう・りょうとうもやし きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩・ベーキングパウダー きゅうり
16	木	チキンカレー わかめともやしのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ツナペンネ 牛乳	普通牛乳・鶏もも まぐろ缶詰	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖 マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・にんじん りょうとうもやし・きゅうり カットわかめ・スイートコーン・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰・えのきたけ ほんしめじ	カレー粉・穀物酢 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
20	月	ごはん みそ汁 タンドリーチキン やさしいソテー	牛乳 じゃがいもミートおやき 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも ヨーグルト・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・有塩バター・じゃがいも	チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・キャベツ ほんしめじ・にんじん りょうとうもやし・スイートコーン	カレー粉・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・だし こしょう
22	水	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 青菜のお浸し	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・油揚げ・鶏卵 ヨーグルト・脱脂粉乳 ホイップクリーム	米・焼きふ・なたね油・車糖 かたくり粉・ホトケキックス 無塩バター	大根・こねぎ・根深ねぎ・しょうが レモン・ほうれんそう・こまつな にんじん・キャベツ りょうとうもやし・もも缶詰	こいくちしょうゆ・料理酒
24	金	ごはん 紫菜蛋花湯 葱油鶏 炒米粉	牛乳 シリアル・バナナヨー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏もも 豚もも・ヨーグルト	米・ごま油・ビーフン コーンフレーク・車糖	焼きのり・こねぎ・にんじん たまねぎ・生しいたけ りょうとうもやし・チンゲンサイ バナナ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・こしょう・だし こいくちしょうゆ
28	火	麦ごはん みそ汁 根菜バーグ 切干大根のゆかり和え	牛乳 じゃこトースト 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・しらす干し プロセスチーズ	米・押麦・パン粉・車糖 食パン・マヨネーズ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・切干しいんご きゅうり・りょうとうもやし・キャベツ 梅しお・こねぎ	こしょう・ケチャップ ウスターソース・食塩
30	木	冷やしきつねうどん かぼちゃのサラダ オレンジ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・油揚げ ロースハム	干しうどん・車糖 マヨネーズ・米	きゅうり・りょうとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ スイートコーン・パレンシアオレンジ ほしひじき	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩 みりん調味料・こしょう 本みりん・料理酒



骨太の日



野菜の日



世界の料理
「台湾」



かみかみの日

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
467 kcal	20.9 g	14.6 g	67.8 g	316 mg	1.8 mg	195 μg	0.30 mg	0.44 mg	20 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ 13日・27日:かえで組、あけび組午後おやつ「ボンデケーキ」ではなく「おかかおにぎり」を提供します。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)