

2023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	木	お話会 実習生	16	金	
2	金		17	土	講演会・保護者会
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	公開保育
6	火		21	水	誕生会
7	水		22	木	サーキット開放
8	木	歯科健診	23	金	
9	金	尿検査(幼児クラス)	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水		29	木	
15	木		30	金	

<お願いとお知らせ>

- ・20日（火）の公開保育には、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



保健だより 6月

看護師 沖末 春香

今年も梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。状況に応じて、衣服の調整をこまめに行なっていきましょう。

また、蒸し暑くなり食中毒も発生しやすくなります。いつも以上に衛生管理に気を配り、元気に過ごせるといいですね。熱中症対策として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、30分に1回の飲水タイムを促していきます。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 🦷

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが1番大切です。お子様が歯みがきをした後は**仕上げみがき**を行ない虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

🦷 歯みがきのポイント 🦷

- 膝の上に子どもの頭をのせ寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

※園では、**さくら組のみ6月8日(木)の歯科検診で、**歯科衛生士さん

の歯みがき指導を予定しています。

つぎページあります



梅雨の時期の注意点



■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。細菌やウイルスが付着した物を口にする事が原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合はすぐに病院へ行きましょう。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますのでケガが増える季節でもあります。足元に十分に注意しましょう。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり肌寒くなります。汗をかいたらすぐに着替えをし、寒くなったら上着などで体温調節を行なうことをお勧めします。

梅雨対策をしながら、元気に過ごしていきましょう。

何かございましたらいつでもお声かけください😊

食育だより

晴れたり、雨が降ったり、天気の移り変わりが多い時期になりました。
室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも、日々いろいろな遊びを楽しみ、
お腹を空かせて、給食を食べています。

ですが・・・ここ最近、食べ残しが多い気がします。



『好きなものだけ食べる』『苦手な食べ物がある』『自分の食べきれぬ量がわかっていない』『お腹が空いていない』など、いろいろと理由はありそうですが、なるべく

【ぴかりん】を目指してほしいな。と、給食の先生からお話しました。



一生懸命作った
給食だからなるべく
ぴかりんしてくれる
と嬉しいな。

食べ残しが、
毎日、こんなに
あるんだ。



お野菜、
苦手だから
少な目にして。

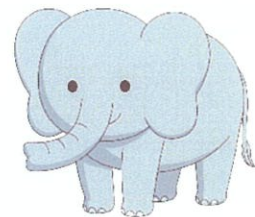
みんなの部屋入り口の横に、その日の残食量の重さをイラストで掲示しています。



あり 1kg未満



いぬ 1kg～3kg



ぞう 3kg以上

毎日「ぴかりん」や、「あり」になるよう、様々な工夫をしています。
サンプルケースと合わせて、こちらもお子様と一緒にご覧いただけたらと思います。

6月のこんだて

つといの森もみの木こども園

令和5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:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	麦ごはん みそ汁 根菜バーグ 切干大根のゆかり和え	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏卵	米・押麦・薄力粉・車糖 薄力粉・無塩バター ブルーベリージャム	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・切干しだいこん きゅうり・りよくとうもろこし・キャベツ 梅びしお	こしょう・ケチャップ ウスターソース・食塩 ベーキングパウダー
2	金	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 トマトパン 牛乳	普通牛乳・しろさげ パルメザンチーズ 豚ひき肉	米・さつまいも・マヨネーズ なたね油・車糖 マカロナージュティ	こまつな・ほんしめじ・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・トマト缶詰	だし・うすくちしょうゆ 食塩・こしょう・穀物酢・ケチャップ こしょう
3	土	ごはん みそ汁 鶏肉の南部焼き 切り昆布の煮物	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 じゃがいも・ごま・車糖 なたね油・市販菓子	チンゲンサイ・刻み昆布 にんじん・さやいんげん	麦茶・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・しらたき だし
5	月	ごはん 洋風スープ タンダーチキン きゅうりとトマトのサラダ	牛乳 ケーキサクレ 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・鶏卵 プロセスチーズ・ロースハム	米・なたね油・車糖・薄力粉	はくさい・えのきたけ・たまねぎ しょうが・にんにく・レモン・きゅうり トマト・にんじん・キャベツ スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
6	火	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き ほうれん草のソテー	牛乳 にんじんクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ まかじき・ベーコン パルメザンチーズ	米・さつまいも・車糖 かたくり粉・有塩バター 薄力粉・なたね油	西洋かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
7	水	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	牛乳 おつけ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも ロースハム	米・なたね油・普通はるさめ 車糖・焼きふ	こまつな・キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが きゅうり・にんじん・あまのり	うすくちしょうゆ みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
8	木	ベジロール 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き フレッシュサラダ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油 なたね油・車糖・米	ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・こしょう・だし 本みりん・料理酒
9	金	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 シリアルマーマレード 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・コーンフレーク マーマレード	わかめ・たまねぎ・にんじん こねぎ・しょうが・にんにく ほうれんそう・りよくとうもろこし 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
10	土	ごはん すまし汁 鱈のおろしがけ 味噌ドレサラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・さくら 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 かたくり粉・車糖・ごま油 ごま・市販菓子	チンゲンサイ・ほんしめじ・大根 こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン	麦茶・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
12	月	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 コーンとわかめのサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉	米・車糖・なたね油・薄力粉 黒砂糖	大根・こねぎ・根菜ねぎ・にんじん 生いたけ・さやいんげん カットわかめ・きゅうり・キャベツ スイートコーン	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
13	火	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 五目煮	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・だいず・鶏卵 ウインナー・プロセスチーズ かつお節	米・焼きふ・車糖・じゃがいも 薄力粉	チンゲンサイ・こねぎ・ごぼう にんじん・れんこん・生いたけ さやいんげん・キャベツ 切干しだいこん・スイートコーン あおのり	うすくちしょうゆ・本みりん 板こんにやく・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん・風調味料 ベーキングパウダー 中濃ソース
14	水	豆腐入りキーマカレー ヨーグルトサラダ オレンジ	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 ロースハム・プロセスチーズ ヨーグルト・きな粉	米・押麦・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 食パン・車糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン 西洋かぼちゃ・きゅうり パレンシアオレンジ	カレールーウ・パセリ・食塩 こしょう
15	木	ごはん すまし汁 ごま肉じゃが 青菜のお浸し	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも 淡色辛みそ・油揚げ・鶏卵 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・ごま・無塩バター 薄力粉	わかめ・オクラ・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう こまつな・キャベツ・スイートコーン	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ
21	水	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも ロースハム・鶏卵 ホップクリーム	米・なたね油・普通はるさめ 車糖・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	こまつな・キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが きゅうり・にんじん・もも缶詰	うすくちしょうゆ みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
22	木	夏野菜スパゲッティ スープ さつまいもサラダ バナナ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー 鶏もも・ロースハム	マカロナージュティ・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン トマト缶詰・なす・ズッキーニ ほうれんそう・エリンギ・きゅうり スイートコーン・にんじん・バナナ ほしひじき	ケチャップ・だし・こしょう うすくちしょうゆ・食塩・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
26	月	ゆかりごはん みそ汁 ぎせい豆腐 コーンとわかめのサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉	米・車糖・なたね油・薄力粉 黒砂糖	梅びしお・大根・こねぎ 根深ねぎ・にんじん・生いたけ さやいんげん・カットわかめ きゅうり・キャベツ・スイートコーン	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
28	水	ごはん みそ汁 鮭のバター醤油焼き 野菜あんかけ	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しろさげ きな粉	米・有塩バター・ごま油 かたくり粉・なたね油 食パン・車糖	こまつな・はくさい・チンゲンサイ ほんしめじ・えのきたけ・にんじん りよくとうもろこし・たまねぎ	こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし
29	木	ごはん すまし汁 ごま肉じゃが 青菜のお浸し	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも 淡色辛みそ・油揚げ・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・ごま・薄力粉 無塩バター ブルーベリージャム	わかめ・オクラ・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう こまつな・キャベツ・スイートコーン	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
30	金	雑穀ごはん スープ フリカセデボーヨ キューバ風サラダ	牛乳 おつけ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・鶏もも ロースハム・ひよこめ だいず・赤えんどう	米・雑穀・じゃがいも なたね油・車糖・焼きふ	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ さやいんげん・トマト缶詰・レモン にんにく・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン あまのり	だし・うすくちしょうゆ こしょう・ケチャップ・食塩 穀物酢



☆ 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
456 kcal	20.8 g	13.9 g	66.6 g	311 mg	1.8 mg	191 μg	0.31 mg	0.43 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。
 ☆ 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)