



チャイルドスクエア
浜松三ヶ日
令和7年6月1日



田植えの土をどろんこになってつくり、もみをまいて2週間が経ちました。ようやくかわいらしい芽を出し、毎日ぐんぐん成長をしています。そんな稲に負けずお子様たちも毎日たくさんの経験をして、言葉が増えたり、興味や得意なことが増え、活動が活発になってきました。

過ごしやすいこの時期に青い空を見てきれいと感じたり、水を触って冷たいと感じたり、五感をめいっぱい使い、感性豊かに育ててほしいと願っております。

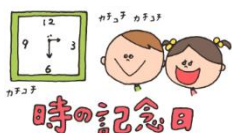
園でも毎日ワクワクするような環境を作りお子様が元気にすごせるように努めて参ります。

6月行事予定

- ・2日(月) ~6日(金) 身体測定
- ・7日(土) 個人面談 (幼児クラス)
- ・9日(月) ~20日(金) 保育参観
- ・14日(土) 個人面談 (乳児クラス)
- ・19日(木) 歯科検診 9:30~
- 注) 年間予定表より変更
- ・25日(水) 避難訓練
- ・26日(木) 口をはぐくむ会 (4.5歳児対象)

7月行事予定

- ・1日(火) ~11日(金) 身体測定
- ・5日(土) 運営委員会 (zoom)
- ・7日(月) セタ
- ・16日(水) 親子広場 (0.1歳児対象、口をはぐくむ会)
- ・19日(土) 夏祭り
- ・21日(月) 海の日
- ・23日(水) 避難訓練
- ・26日(土) お泊り保育



口をはぐくむ会開催のおしらせ

7/16(水) 0、1歳対象の口をはぐくむ会を開催いたします。親子広場として、保健センターの歯科衛生士さんが来園されお話いただけます。入園されていない方も参加いただけます。ぜひお声かけいただき、ご参加をお待ちしております。

6月10日は「時の記念日」です。100年ほど前に制定された記念日で、子どもたちにも保育を通して、時間を大切にするという意識が持てるように声をかけています。時計を使うことで自ら見通しを立て、スムーズに心の切り替えができるような環境作りを心がけています。

写真販売についてお詫び

はいチーズフォトの写真販売において、購入された写真の画質が大変悪いものがありました。大変申し訳ございませんでした。出来るだけ対応したいと考えております。一度写真をお持ちになってお声掛けください。データの保存の関係で、対応できない場合もありますのでご了承ください。

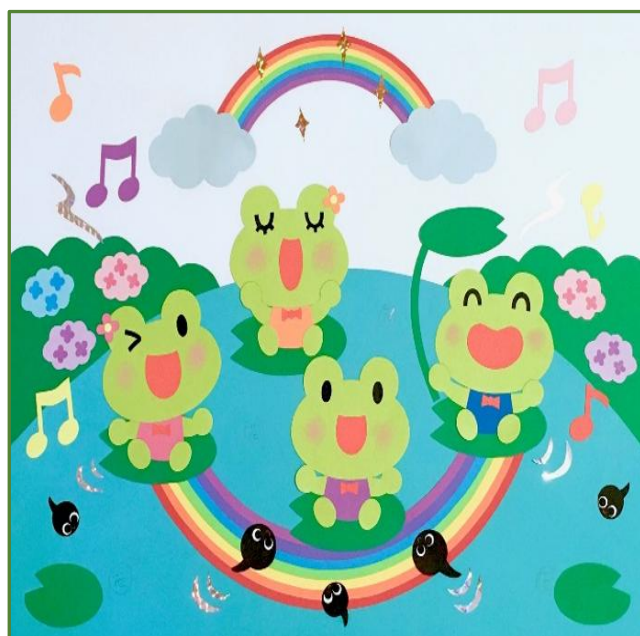
個人面談について

6月7日(土)は幼児クラス、14日(土)は乳児クラスを対象に各クラスにおきまして個人面談を行います。貴重なお休みにもかかわらず、日程調整にも快くご対応いただきありがとうございました。

日ごろの園での様子やご家庭での様子を共有し、よりお子様一人ひとりに寄り添った保育ができるように努めてまいります。

ぜひ普段じっくり話せないことやご相談などもこの機会にお話しただけだと存じます。

並行して保育参観も始まります。乳児クラスは保育室の扉に目隠しをしたり、園庭遊びの時は2階のベランダからご覧いただいたり、出来るだけ自然な姿を見ていただけるようにいたします。





ほけんだより 6月号

令和7年6月1日
チャイルドスクエア
浜松三ヶ日

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期です。
ご家庭と連絡を取りながらお子さんの体調の変化に気を配っていききたいと思います。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。

～歯の役割と咀嚼～

食べ物を良くかむことで、唾液の出がよくなり消化しやすい状態になります。唾液で歯の自浄作用が促進され、むし歯になりにくくなります。よく噛んで食べる習慣をつけましょう
また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。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。

もしかして...むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。



こんな様子が続くときは、歯医者さんに相談してみてください



夏に多い感染症

手足口病



症状の特徴

- 手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができる
- おしりやひざまわり、ひじにできることも

おもな感染経路

飛沫感染・接触感染

登園・登校・おでかけ

全身症状が
良くなれば OK

アデノウイルス(プール熱)



症状の特徴

- 喉の痛み
- 39～40℃の熱が4～5日
- 結膜炎症状を伴うと咽頭結膜熱(プール熱)と呼ぶ

おもな感染経路

飛沫感染・接触感染

登園・登校・おでかけ

主症状が消退して
2日経過後から OK

ヘルパンギーナ



症状の特徴

- 突然 38～40℃の高熱が2～3日続く
- 喉の奥に水ぶくれができる

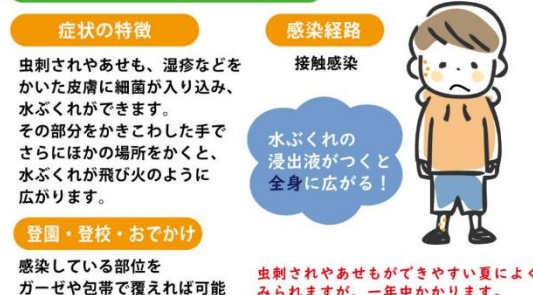
おもな感染経路

飛沫感染・接触感染

登園・登校・おでかけ

全身症状が
良くなれば OK

とびひ(伝染性膿痂疹)



～予防法と大切なポイント～

3大夏風邪と言われるヘルパンギーナ、手足口病、アデノウイルス感染症には、いずれもワクチンや特効薬がありません。感染予防をするには、新型コロナウイルス感染症対策のときと同様、手洗いとうがいをしっかり行いましょう。

とびひの場合は、そもそものベースとなる肌をきれいに保つことが最大の予防です。汗や汚れを泡で落とし、シャワーで洗い流す、夏でも保湿をすることを心がけましょう。

感染症は、おもに飛沫や接触でうつります。また、治っても1カ月程度は便の中にウイルスが出ています。排便の後やおむつ替えの後は、しっかり手洗いをするのが大切なポイントです。

～お風呂はどうする？～

お風呂は、高熱がなく元気であれば入ってかまいませんが、感染を避けるため、できるだけ最後に入るようにしましょう。



～R7.6月～ チャイルドスクエア浜松三ケ日

梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。



虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けない歯を作るためにも好き嫌いはせず、なんでも食べることが重要です。小魚、牛乳、緑黄色野菜なども積極的に食べるようにしましょう。給食では「よく噛むこと」に焦点をあて、カミカミ献立を提供します。

歯を強くする食べ物・・・チーズ・牛乳・しらす・海藻類・大豆製品・きのこ類など

歯の掃除をしてくれる食べ物・・・ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物、わかめなど

味わってよく噛む習慣を身につけましょう



「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。『しっかり噛む』ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけることが大切です。しかし、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることができるのです。

<田植え土作り・種まき:きりん・ぞう>

以上児クラスでお米の種まきをしました。水に浸した種もみを芽出し、3種類の土を混ぜた中に1粒ずつ植えていきました。水を含んで泥になった土の感触や、お米ができる過程を知る食育となりました。玄関先の発砲スチロールに以上児クラスが植えたものがあるので、成長を楽しみに見てみてくださいね♪



芽出した種もみ



<切干大根サラダ>



(材料)

- | | |
|-------|-------|
| ・切干大根 | 15g |
| ・キャベツ | 1/4 玉 |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・ごま油 | 小さじ 2 |
| ・酢 | 大さじ 1 |
| ・砂糖 | 大さじ 1 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |

A

(作り方)

- ① 切干大根を茹で、よく絞ったら食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツときゅうりは千切りし、茹でたらザルにあげ、よく絞る。
- ③ A の調味料を火にかけ、沸々してきたら火を止め、冷ましておく。
- ④ すべてを混ぜ合わせて完成。



令和7年6月 献立表



チャイルドスクエア浜松三ヶ日

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		朝おやつ	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	以上児	未満児
2・16・30	月	麦茶 ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のしらす和え 豆腐の味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン 果物(オレンジ)	鶏もも ちりめんじゃこ かつお節 みそ 豆腐 牛乳	米 なたね油 片栗粉 薄力粉 黒砂糖	しょうが こまつな にんじん 葉ねぎ たまねぎ わかめ オレンジ	エネルギー: 551kcal 脂質: 16.2g タンパク: 22.3g	エネルギー: 484kcal 脂質: 13.9g タンパク: 18.6g
3・17	火	麦茶 せんべい	タコライス 三色ごま野菜 コーンのかきたまスープ	牛乳 ヨーグルトポムポム	ぶたひき肉 チーズ 卵 牛乳 ヨーグルト	米 なたね油 ごま 砂糖 片栗粉 薄力粉 バター	たまねぎ にんにく レタス トマト キャベツ にんじん わかめ こまつな コーン りんご	エネルギー: 569kcal 脂質: 19g タンパク: 20g	エネルギー: 476kcal 脂質: 15g タンパク: 16.2g
4・18	水	麦茶 ビスケット	ごはん 白身魚のレモン風 切干大根サラダ 豚汁	牛乳 4日カミカミ大豆 18日フライドポテト 果物(バナナ)	さわら みそ 豆腐 豚肩 牛乳 だいず	米 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油 さといも さつまいも	レモン 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん 根深ねぎ だいこん あおのり パナナ	エネルギー: 524kcal 脂質: 17.4g タンパク: 23.1g	エネルギー: 465kcal 脂質: 14.8g タンパク: 19.1g
5・19	木	麦茶 せんべい	ごはん 肉団子の甘辛煮 いんげんの胡麻和え もやしの味噌汁	牛乳 あじさいゼリー	ぶたひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん もやし 葉ねぎ ぶどうジュース 寒天 りんごジュース	エネルギー: 481kcal 脂質: 14.3g タンパク: 17.7g	エネルギー: 408kcal 脂質: 11.3g タンパク: 14.6g
6・20	金	麦茶 ウエハース	ロールパン ポークビーンズ ミモザサラダ 野菜スープ	牛乳 お麩ラスク 果物(バナナ)	豚肩 だいず 卵 牛乳	ロールパン 砂糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ 焼きふ バター	パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン パナナ	エネルギー: 460kcal 脂質: 18g タンパク: 19.9g	エネルギー: 490kcal 脂質: 19.2g タンパク: 19.2g
7・21	土	麦茶 せんべい	わかめご飯 肉じゃが 玉葱の味噌汁	牛乳 チーズ ウエハース 果物(バナナ)	豚肩 油揚げ みそ 牛乳 チーズ	ごま 米 じゃがいも 砂糖 ウエハース	わかめ さやいんげん 葉ねぎ にんじん たまねぎ パナナ	エネルギー: 487kcal 脂質: 13.8g タンパク: 17.9g	エネルギー: 409kcal 脂質: 10.8g タンパク: 14.5g
9・23	月	麦茶 ビスケット	ごはん 豆腐の肉あんかけ 野菜のいそかあえ じゃが芋の味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(りんご)	豆腐 豚肩ロース かつお節 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも なたね油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう キャベツ 葉ねぎ ほうれんそう 焼きのり りんご	エネルギー: 559kcal 脂質: 14.1g タンパク: 20.6g	エネルギー: 488kcal 脂質: 12g タンパク: 17.1g
10・24	火	麦茶 せんべい	枝豆ご飯 魚のかば焼き風 バンバンジー 豆腐のすまし汁	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 果物(オレンジ)	ちりめんじゃこ さわら ささみ 豆腐 牛乳 チーズ	米 砂糖 片栗粉 なたね油 マヨネーズ ごま じゃがいも バター	にんじん えだまめ しょうが もやし きゅうり わかめ 葉ねぎ たまねぎ オレンジ	エネルギー: 518kcal 脂質: 19.8g タンパク: 29.7g	エネルギー: 431kcal 脂質: 15.9g タンパク: 24g
11・25	水	麦茶 ビスケット	ミートスパゲティ コールスロー 玉ねぎのスープ	牛乳 じゃこねぎおにぎり 果物(バナナ)	ぶたひき肉 ロースハム 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	スパゲッティ なたね油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ 米 ごま油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ わかめ 葉ねぎ パナナ	エネルギー: 587kcal 脂質: 17.4g タンパク: 21.7g	エネルギー: 514kcal 脂質: 14.8g タンパク: 18g
12・26	木	麦茶 せんべい	ごはん 鶏のさっぱり煮 チンゲン菜としらすのお浸し えのき茸の味噌汁	牛乳 スイートポテトパイ 果物(オレンジ)	鶏もも ちりめんじゃこ かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 パイかわ バター さつまいも	しょうが チンゲンサイ もやし 焼きのり たまねぎ わかめ えのきたけ オレンジ	エネルギー: 567kcal 脂質: 23.5g タンパク: 20.9g	エネルギー: 471kcal 脂質: 18.9g タンパク: 17g
13・27	金	麦茶 ウエハース	ごはん 春雨と野菜の炒め物 さつま芋サラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 メロンパントースト 果物(りんご)	ぶたひき肉 みそ 油揚げ 牛乳 卵	米 はるさめ 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ 食パン バター 薄力粉	ピーマン 赤ピーマン コーン にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ しょうが きゅうり こまつな りんご	エネルギー: 621kcal 脂質: 19.5g タンパク: 16.5g	エネルギー: 544kcal 脂質: 16.8g タンパク: 13.8g
14・28	土	麦茶 せんべい	中華丼 わかめスープ 果物(バナナ)	麦茶 みかんヨーグルト	豚肩 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 砂糖	チンゲンサイ にんじん わかめ たまねぎ はくさい バナナ みかん缶	エネルギー: 380kcal 脂質: 7.9g タンパク: 13g	エネルギー: 326kcal 脂質: 6.2g タンパク: 10.8g