



# 園だより 6月

令和4年6月1日 チャイルドスクエア狭山台



梅雨シーズン到来です。雨が降ると、湿度が高くなり体感温度も気温以上に暑く感じるようになってきます。子どもたちは、園庭でも室内でもたくさん汗をかきながら、元気に遊んでいます。これから来る夏の暑さに備え、汗を適度にかく習慣は自律神経を整え、体温調節機能を高め健康維持のためにはとても大切なことです。園においても水分補給、汗の始末、休息をしっかり行い、健康に過ごしてまいります。

## 4. 5歳児の方へ

### 雨の日散歩(4.5歳児)のお知らせ

6月は雨の日が多くなります。雨風が強くないおだやかな雨の日に、自然と親しむ「雨の日散歩」を子どもたちと楽しみたいと思います。詳しくはクラスからのお知らせをご覧ください、お手数をおかけしますが持ち物等のご協力をお願い致します。



### 今月の予定

- 1日(水) 衣替え
- 1日(水) ~身体測定
- 4日(土) 虫歯予防デー
- 9日(月) 歯科検診
- 10日(金) 時の記念日
- 23日(木) お誕生会
- 24日(金) 避難訓練



### お願い

登降園チェックは、お子様には手を触れさせず、保護者様等大人が行ってください。



### 車でお越しの方へ

横断歩道は一旦停止。歩行者優先。住宅街は徐行で、お願いします。



### 大切な手づかみ食べ

手づかみは食べることへの意欲のあらわれの一つ。「おなかですいたからご飯を食べたい」という気持ちを大切にしていましょ。口に入れたりこぼしたりしながら自分と距離を確認し多くのことを学んで



いきます。指先の力加減の学習からスプーンへ移行していきます。



### ころもがえ

6月1日は「ころもがえ」です。気象状況の変化から5月からは日差しや気温も高くなり早くから夏服のご用意をしていただきありがとうございます。午睡時も汗ばむようになりますので夏用の寝具の用意もお願いします。



6月

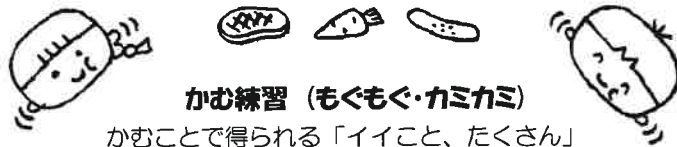
# ほけんだより

令和4年6月1日 チャイルドスクエア狭山台



## 食中毒に注意

食中毒の原因となる菌を体内に入れないよう、十分注意しましょう。菌に汚染されたものを口にする以外にも、感染した便や動物から移ることもあります。日ごろの手洗いや幼児ではうがい、手指の消毒をしっかりと行い、予防を心がけましょう。腹痛、下痢、嘔吐が続いたら、食中毒、胃腸炎等、感染症を疑い早めに受診しましょう。



### かむ練習 (もぐもぐ・カミカミ)

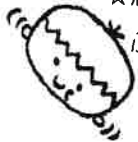
かむことで得られる「イイこと、たくさん」



☆唾液が多く分泌され、食物を細分化し消化吸収を助けます。



☆唾液が口の中を洗い流すため、虫歯の予防につながります。



☆満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを抑え肥満をふせぎます。

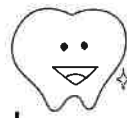


元気に  
過ごすために



### 夏を健康で!

▲ 夏の病気は飛沫感染に加えて、目やにとびひなどのような浸出液から感染することも多いのが特徴です。お子様の体調の変化には早めに気付き、病気の特徴が少しでも見られたら早めに受診をしましょう。



## 歯科検診のお知らせ

**6月9日 (木) 9時30分～**

園医でもあるミナミ歯科クリニックの大西基伸院長先生に診ていただきます。お子様の歯について気になることがありましたら、当日、れんらくノートに記入をお願いいたします。受診結果は、けんこうカード(黄色)をお渡しますので捺印後、園にご返却ください。当日、欠席の場合は後日、受診をお願いいたします。



## 外出時には帽子を

夏に向かって気温が高くなり、紫外線も強くなってきます。帽子は、熱中症予防や暑さ、また不慮のけがから頭を守ってくれます。ぜひ外出時には帽子をかぶり、習慣にしてくださいませ。



# 令和4年6月 \* 献立表


チャイルドスクエア築山台 (乳幼児食)

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		
		朝間	昼食	昼間	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	1人分	1人当り	
1	15	水	牛乳 マリー	食パン 大豆入りミート ローフ 切干大根とハムの サラダ コンソメスープ	牛乳 焼きバナナ	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 大豆水煮 ロースハム	ビスケット 食パン パン 粉 ★片栗粉 ★オリーブ 油 ★上白糖 じゃがいも バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん コー ン(冷凍) 切干大根 きゅうり レモン果汁 え だまめ バナナ	1人分: 54.7kcal 水分: 402.2g たんぱく質: 21.8g	1人当り: 24.3g たんぱく質当量: 21.4g
2	16	木	牛乳 ビスコ	ごはん カジキのみそマヨ 焼き ひじきの煮物 すまし 汁	牛乳 ブドウゼリー	牛乳 かじき ★白みそ ひじき 大豆水煮 さつま あげ 寒天	ビスケット 米 ★三温糖 焼きか	にんじん こまつな ほう れんそう 白ネギ ぶどう ジュース	1人分: 484kcal 水分: 393.6g たんぱく質: 16.8g	1人当り: 22.1g たんぱく質当量: 11.7g
3	17	金	牛乳 煮干し	レバー入りミートソース パグティ キャベツの さっぱりサラダ もやしの スープ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 いらりこ ぶたひき肉 鶏レバー 大豆水煮 あお のり ツナ水煮	マカロニ・スパゲッティ ★上白糖 ★オリーブ油 米	たまねぎ にんじん トマ ト缶 キャベツ きゅうり コーン(冷凍) レモン果 汁 もやし こまつな え のきたけ	1人分: 520kcal 水分: 391.6g たんぱく質: 25.8g	1人当り: 22.2g たんぱく質当量: 14.1g
4	18	土	牛乳 チーズ	カレーうどん ツナマヨサ ラダ グレープフルーツ	麦茶 フルーチェ	牛乳 チーズ 豚肩 ツナ 水煮	うどん	白ネギ にんじん きゅう り コーン(冷凍) グ レープフルーツ(ピンク)	1人分: 508kcal 水分: 423.9g たんぱく質: 15.5g	1人当り: 22.4g たんぱく質当量: 13.7g
6	20	月	牛乳 マンナ	ごはん マーボー春雨 中 華きゅうり わかめスープ	牛乳 いちようかん	牛乳 ぶたひき肉 ★白み そ 赤みそ 塩昆布 わか め 脱脂粉乳 寒天	ビスケット 米 はるさめ ごま油 ★上白糖 ★片栗 粉 ごま(いらり白ごま) さつまいも	にんじん 白ネギ しいた け にんにく きゅうり コーン	1人分: 55.1kcal 水分: 371.1g たんぱく質: 17.4g	1人当り: 19.7g たんぱく質当量: 16g
7	21	火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のパン粉焼き ジャーマンポテト コンソ メスープ	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 鶏もも ハルメザン チーズ ◎ベーコン(卵使 用)	せんべい 米 パン粉 じゃがいも ★オリーブ油 ホットケーキミックス バ ター ★上白糖 ★サラダ 油	にんにく パセリ キャベ ツ たまねぎ こまつな にんじん もやし	1人分: 494kcal 水分: 330.3g たんぱく質: 17.6g	1人当り: 22.3g たんぱく質当量: 13.9g
8	22	水	牛乳 マリー	ごはん ひじき入り鶏つく ね ブロッコリーサラダ みそ汁	麦茶 フルーツヨーグル ト	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき チーズ ★白みそ ヨーグルト	ビスケット 米 ★上白糖 ★片栗粉 ★サラダ油 さ つまいも(皮付)	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー コーン(冷 凍) こまつな プルーン 黄桃缶 みかん缶	1人分: 459kcal 水分: 524g たんぱく質: 18.3g	1人当り: 21.6g たんぱく質当量: 14.2g
9	23	木	牛乳 ビスコ	ごはん さばのカレーマヨ 焼き きゅうりのみそサラ ダ すまし汁	牛乳 きなこトースト	牛乳 さば ★白みそ わ かめ きなこ	ビスケット 米 ★上白糖 ★サラダ油 焼きか ソフ トタイプマーガリン 食パ ン	きゅうり にんじん コー ン 白ネギ	1人分: 540kcal 水分: 351g たんぱく質: 19g	1人当り: 23.3g たんぱく質当量: 18.3g
10		金	牛乳 煮干し	みそ煮込みうどん 大根の ゆかり和え オレンジ	麦茶 おかかチーズおに ぎり	牛乳 いらりこ 鶏むね ★ 白みそ 赤みそ チーズ かつお節	うどん 米	白ネギ しめじ にんじん ほうれんそう だいこん オレンジ	1人分: 34.7kcal 水分: 506g たんぱく質: 19.1g	1人当り: 22.7g たんぱく質当量: 5.7g
11	25	土	牛乳 チーズ	納豆チャーハン もやしの カレー酢和え 豆腐のスー プ	麦茶 フルーチェ	チーズ ぶたひき肉 ひき わり納豆 木綿豆腐 牛乳	米 ★サラダ油 ★上白糖	白ネギ にんじん もやし コーン(冷凍) えだまめ	1人分: 37.1kcal 水分: 442.6g たんぱく質: 15.8g	1人当り: 17.7g たんぱく質当量: 12.9g
13	27	月	牛乳 マンナ	ごはん 豚肉の炒め物 さ つまいもの甘煮 みそ汁	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 豚肩ロース 木綿豆腐 ★白みそ チーズ	ビスケット 米 ごま油 ★上白糖 さつまいも(皮 付) ★三温糖 ホット ケーキミックス ★サラダ 油 バター	キャベツ にんじん ピー マン 切干大根 こねぎ コーン(冷凍)	1人分: 585kcal 水分: 389.4g たんぱく質: 18.3g	1人当り: 21.1g たんぱく質当量: 19.7g
14	28	火	牛乳 せんべい	中華丼 もやしのナムル 中華スープ バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 厚揚げ 木綿豆腐	せんべい 米 豚肩ロース ★サラダ油 ★上白糖 ★ 片栗粉 ごま油 ホット ケーキミックス バター グラニュー糖	こまつな にんじん 白ネ ギ もやし ほうれんそう チンゲンサイ コーン(冷 凍) バナナ	1人分: 720kcal 水分: 400.7g たんぱく質: 14.6g	1人当り: 16g たんぱく質当量: 35.6g
24		金	牛乳 煮干し	お楽しみカレー 添え野菜 ハッシュドポテト フルー ツ(リンゴ)	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 いらりこ 鶏ひき肉 チエダーチーズ ホイップ クリーム	米 じゃがいも ホット ケーキミックス バター ★サラダ油 マーメイド	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー りんご オレ ンジジュース みかん缶	1人分: 559kcal 水分: 285.9g たんぱく質: 18.5g	1人当り: 21.6g たんぱく質当量: 20.7g
29		水	牛乳 マリー	ごはん 鶏の梅肉焼き 小 松菜の海苔和え みそ汁	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 鶏もも 刻みのり ★白みそ	ビスケット 米 ★三温糖 じゃがいも ホットケ ーキミックス バター ★上 白糖 ★サラダ油	梅干し こまつな もやし にんじん キャベツ	1人分: 458kcal 水分: 378.3g たんぱく質: 18.4g	1人当り: 21.1g たんぱく質当量: 12.2g
30		木	牛乳 ビスコ	ごはん 鮭の磯照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 アジサイゼリー	牛乳 さけ あおのり ひ きわり納豆 木綿豆腐 ★ 白みそ ゼラチン ヨーグ ルト クリーム	ビスケット 米 ★上白糖	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベ ツ レモン果汁	1人分: 529kcal 水分: 394.2g たんぱく質: 25.1g	1人当り: 28.6g たんぱく質当量: 17.6g

※献立内容は変更する場合がありますので、ご了承ください。

※朝おやつは、完了期、1、2歳児のみ提供致します。

※★は調味料、◎は卵使用食材になっています。



《行事食予定》  
6月24日(金) 誕生日お祝いメニュー  
6月30日(木) 季節のおやつ

