



園だより



令和7年5月30日
清末保育園

畑やプランターに植えた花や野菜の生長を楽しみに、毎日お世話をしている子どもたち。これから梅雨に入り、たっぷりの水分と栄養をもらい大きくなっていく様子を観察しながら雨の大切さをしっかり感じていきたいです。また、この時期ならではの活動もたくさん楽しんで、ジメジメした気分を跳ね飛ばしていけたらと思います。

随分と日中の気温が高くなり、戸外で遊んだ後は汗びしょりに…。朝夕は涼しい日もあり、その気温差で体調を崩してしまうお子さんも多いと思います。更に湿度も上がると、熱中症の危険性も高まっていきます。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、お子さんの健康を守っていきましょう。園でも、水分補給や休息をこまめに行い、引き続き体調の変化に気をつけていきたいと思っています。

来週のふれあい会では、皆が元気に参加し親子で楽しく過ごせるようにと、準備しています。たくさんふれあって有意義な時間になればと思います。



行事予定

- 2日 合同集会
- 7日 ふれあい会
- 9日 衣替え
- 10・11日 身体測定
- 10日 こども歯みがき教室
13:00~13:30 (青・赤組)
- 12日 紙芝居貸し出し日
- 18日 絵本読み聞かせ
- 19日 歯科検診 10:00~
- 20日 誕生会
- 25・26日 集金日
- 土曜日 お弁当の日



6月10日(火)こども歯みがき教室(青・赤組)

オンラインで歯科衛生士さんから、正しい歯みがきの仕方・順番を教わります。歯みがきの大切さ・気持ち良さを感じ、虫歯予防への意識を高める機会になればと思います。他のクラスも、年齢に合わせて虫歯予防の活動を行っていきます。



✨ しっかり 手洗い ✨

食中毒や感染症への十分な注意が必要になってくるこの時期。園では、子どもたちに丁寧な手洗いの仕方を習慣づけ、自分で自分の身体を守る、という気持ちが育っていくようにしています。

♡7月5日(土)おたのしみ会(青組)

詳しくは後日手紙を配布します。

※ 赤・黄・桃組はお休みです。

♡7月26日(土)清末地区 夏祭り

※青・赤組が参加します。

お知らせ

ふれあい会について、配布している「ふれあい会のお知らせ」を確認されてください。

衣替えについて、玄関に掲示しています。準備をお願いします。



日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
2	月	牛乳 ちくわ	ご飯	スタミナ納豆丼 かぼちゃの味噌汁 パイン缶	牛乳 蒸しパン
3	火	豆乳飲料 バナナ	ご飯	魚のポテト焼き レンコンと小松菜のサラダ トマトスープ ヨーグルト	牛乳 フライドうどん
4	水	麦茶 ふかし芋	麺	焼きビーフン サンラータンスープ ゼリー	麦茶 オニオントースト
5	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め アスパラとじゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 マーマレードケーキ
6	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	レモンチキン 金平ごぼう おからサラダ バナナ	麦茶 ハードビスケット
7	土			ふれあい会 	
9	月	牛乳 せんべい	ご飯	パンプキンカレー トマトとわかめのサラダ パイン缶	牛乳 コーンケーキ
10	火	麦茶 マカロニきなこ	ご飯	ししゃも磯辺揚げ ほうれん草とツナのごま塩サラダ 切干大根の味噌汁 ヨーグルト	麦茶 フライドポテト
11	水	豆乳飲料 バナナ	パン	ごぼうサラダサンド 鶏と野菜のスープ 牛乳 オレンジ	麦茶 かつおにぎり
12	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	肉豆腐 かみかみ和え ゼリー	牛乳 練乳トースト
13	金	牛乳 ソーセージ	ご飯	鶏じゃが揚げ じゃこピーマン キャベツとちくわのレモン和え バナナ	麦茶 ウエハース
14	土			お弁当の日 	
16	月	牛乳 ちくわ	ご飯	スタミナ納豆丼 かぼちゃの味噌汁 パイン缶	牛乳 カレー蒸しパン
17	火	豆乳飲料 バナナ	ご飯	魚のポテト焼き レンコンと小松菜のサラダ トマトスープ ゼリー	麦茶 ポップコーン
18	水	麦茶 ふかし芋	麺	焼きビーフン サンラータンスープ ゼリー	牛乳 バナナケーキ
19	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	レモンチキン 金平ごぼう おからサラダ オレンジ	麦茶 きなこパン
20	金	麦茶 動物ビスケット	ご飯	誕生日会ランチ(ハンバーグ スパゲティサラダサラダ 付け合わせ 野菜スープ フルーツポンチ)	牛乳 パースデークッキー
21	土			お弁当の日 	
23	月	牛乳 せんべい	ご飯	パンプキンカレー トマトとわかめのサラダ パイン缶	牛乳 大麦若葉蒸しパン
24	火	麦茶 マカロニきなこ	ご飯	ししゃも磯辺揚げ ほうれん草とツナのごま塩サラダ 切干大根の味噌汁 ヨーグルト	麦茶 フライドポテト
25	水	豆乳飲料 バナナ	パン	ごぼうサラダサンド 鶏と野菜のスープ 牛乳 オレンジ	麦茶 青海苔チャーハン
26	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	肉豆腐 かみかみ和え ゼリー	麦茶 マヨチーズトースト
27	金	牛乳 ソーセージ	ご飯	鶏じゃが揚げ じゃこピーマン キャベツとちくわのレモン和え バナナ	牛乳 とうもろこし
28	土			お弁当の日 	
30	月	牛乳 動物ビスケット	ご飯	とんてき丼 あおさの味噌汁 パイン缶	牛乳 かぼちゃケーキ

※仕入、材料等の事情により内容が変更になることもあります。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯と口の健康を保つためには、歯磨きの他によく噛んで食べることも大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。又、美味しく食べ物を味わうことで、よく噛む習慣を身に付けることができます。

食べ物をよく噛むといいこといっぱい

- ・消化、吸収の手助け
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防
- ・むし歯や歯周病などの歯の病気の予防
- ・味覚の発達を促す
- ・あごの発育を助ける



6月の給食
噛むことを意識して食べてもらえるような、かみかみメニューを提供予定です。
食材の食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう。

歯を丈夫にする食べ物・・・カルシウムの多い食品と良質なたんぱく質、ビタミンA・D・Cとバランスよく摂ることが大切です。

肉・魚・大豆製品・卵・牛乳・乳製品・ひじき・のり・小松菜など

- 仕上げ磨きはコミュニケーションタイムでもあります。
毎日の歯磨きを楽しい時間にしましょう。



魚のポテト焼き



～材料～

- 4人分
- ・白身魚切り身(骨なし) 4切れ
 - ・じゃがいも 中1個
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・豆乳 大さじ2
 - ・塩こしょう 少々
 - ・パセリ 少々
- 【魚は鮭でも美味しくできます】

【作り方】

- ① 白身魚は両面に軽く塩こしょうを振る
- ② じゃがいも→茹でておく
- ③ ②とマヨネーズ、豆乳、パセリを入れ、マッシュポテトを作っておく
- ④ ①に③を片面に塗り、180℃に熱したオーブンで8～10分焼き、魚に火が通ったら完成



6月の郷土料理給食は三重県です。ウスターソースがベースのとんてき丼(四日市市が発祥地)と、生産量が日本一のあおさのりを使用したあおさの味噌汁を提供します。お楽しみに！

