



☆未満児とは0・1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 以上児対象 眼科健診 (PM)	4 年少児 保育参観 (AM)	5 年長児・ 年中児 体育教室 (AM)	6 【葵会】 園庭整備 きく組 保護者	7
8	9	10 さくらんぼ クラス (未就園児対象)	11 年長児 プラネタリ ウム観覧 (AM)	12 全園児対象 園児引き 渡し訓練 (PM)	13	14
15 以上児 青葉まつり (AM) 以上児制服着用 防犯訓練	16	17 年長児 鼓隊指導 (AM) 交通安全指導	18	19 年少児 園外保育 (AM)	20	21
22 プール開き	23 射水市 運動教室 (年長・年中) (AM) 以上児 発育測定	24 避難訓練 未満児 発育測定	25 年長児 幼年消防 の集い (AM) 特別保育 申込締切日	26	27	28
29	30 誕生会	【今後の予定】 7/2 以上児耳鼻科健診(AM) 7/21 1学期終業式(1号認定午前保育) 7/21.22 個別懇談会(全園児対象) 7/27.28 8/24.25 夏期保育(1号認定午前保育) (7/28 夏まつり、8/25 誕生会)				

6月1日から衣替えです！

以上児の登園時の服装は、白のポロシャツ or 白ブラウスに制服(ズボン・スカート)を着用してください。(年少児は別途お知らせの服装です)

肌寒い日は、ジャケットを着用しても構いません。1日から衣替えとなりますが一週間ほどは移行期間とさせていただきます。

4日 年少児保育参観

入園・進級当初、少し緊張していた子どもたちもようやく新しい生活になれてきました。園でのお子さんの様子を知っていただきたく、年少さくら組さんの保育参観を行います。

詳しくは、配布済みのおたよりをご確認ください。

当日はお子さんと一緒にふれ合い遊びもありますので、お楽しみに♪



19日 年少児園外保育

さくら組さんが楽しみにしていた園外保育の日です。幼稚園バスに乗って『元気の森公園(晴天時)』又は『くるりんパーク(雨天時)』に出かけます。園に戻ってから給食を食べます。当日はいつも通りの荷物・服装で登園し、体操服は『半袖・長ズボン』を持たせてください。

※園外の活動なので音感Tシャツは不可です。

3日 眼科健診(以上児対象)

3日(水)の午後よりおおがくクリニックさんによる「眼科健診」があります。尚、ながさきクリニックさんによる「耳鼻科健診」は7月2日(木)の午前中に実施します。眼科・耳鼻科健診は以上児が対象です。



12日 園児引き渡し訓練

地震や大災害が発生した場合、園児の保護と保護者への確実な引き渡しが重要になります。園児引き渡し訓練を実施しますので、

別紙ご案内を再度ご確認ください訓練にご参加ください。



15日 青葉まつり(以上児)

以上児制服着用

6月15日は、弘法大師さま(弘法大師：空海)がお生まれになった日です。「蓮王寺の本堂」で、以上児さんがお大師様の誕生日のお祝いをします。ご自宅にお供えのお花がある方は、持たせてくださると嬉しいです。本堂の仏様にお供えさせていただきます。よろしく願いいたします。

※以上児さんは制服登園(イニシャルブラウス・ネクタイ・紺ソックス)です。体操服も持参してください。



22日 プール開き

6月22日にプール開きを行います!!おたよりをご確認いただき、プールあそび(水遊び)の準備をお願いします。プールあそび(水遊び)を行わなかった日は、プールカバンを園に置いて帰ります。プールに入るか入らないかは園にある水遊び『チェックシート』に水遊びの可否を記入してください。

また、これから水・砂・泥あそびなどが盛り上がりそうです。服の汚れや着替えることも多くなってくると思いますが、保護者の皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



鷹 寺 学 園

INFORMATION



新年度開始から約2ヶ月。自分の居場所を見つけることが出来てきた子供たち、まだまだ時間がかかりそうな子供たち、それぞれの個性が見えてきました。私たち教職員は、子供たちの不安や戸惑いにじっくりと向き合い、たくさんの笑顔が溢れる園生活を送ることができる様、努めて参ります。

◎6つになった 「くまのプーさん」原作者 AA ミルンの詩（訳 周郷 博）

1つのときは なにもかも はじめてだった
 2つのとき ぼくはまるっきり しんまいだった
 3つのとき ぼくはやっと ぼくになった
 4つのとき ぼくは おおきくなりたかった
 5つのとき なにからなにまで おもしろかった
 今は6つで ぼくはありったけ おりこうです
 だから いつまでも 6つでいたいと ぼくはおもいます



自我の芽生える3歳の姿を「ぼくになった」と、目の前の世界が急激にひろがりだした4歳の姿を「大きくなりたかった」と、園生活を自分のものに始めた5歳の姿を「なにからなにまで面白かった」と、そして6歳には「おりこうで」と自信にみちた姿を表現しています。

子供の成長を表すものの一つとしてご紹介しました。

0, 1, 2歳児も、「何もかも初めて」が、「不安」ではなく興味や成長に繋がるよう、工夫しながら子供たちと向き合っています。

◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

健康な心と身体

自立心

共同性

道徳性・規範意識の芽生え

社会生活との関わり

思考力の芽生え

自然との関わり・生命尊重

数量や図形、標識や文字への関心・感覚

言葉による伝え合い

豊かな感性と表現

園での活動には日々の活動に上記の内容が含まれています。

日々成長する子供たちを、私たちは見守っていきます。

* 10の姿は幼児期に完成させるということではなく、小学校以降へ向かって「なっていく」姿です。日々の活動の中にある子供たちの「成長のきっかけ」を、見逃すことなく活動してまいります。

◎給食費・保育料等納入金について

6月25日（木）を予定しています。





生かせるのち



命の尊さを知り、慈しみの心、いたわりと思いやりの心を持った子に育てたい。

これが私たちの教育の原点です。

命をたいせつにする子

～情操教育を通して、動植物を慈しみ、命の尊さに気づく～

おもいやりのある子

～相手の気持ちに気づき、いたわりの気持ちをもてる～

教育目標

明るくげんきな子

～元気でのびのびと遊びや運動を楽しむ～

自分で考えがんばる子

～自分で自分のことができ、最後までやり抜こうとする～



やってみよう！

0・1歳児 たんぽぽぐみ

- ・保育者に見守られながら、好きな遊びや探索を十分に楽しもう。
- ・保育者に自分の気持ちを喃語や言葉、仕草で伝えてみよう。
～「ちょうだい」「イヤ」「あっち」「バイバイ」など～

2歳児 かなぐみ

- ・身の回りのことに興味を持ち、先生と一緒にやってみよう！
～ズボンや靴下の着脱を自分でやってみよう～
- ・保育者や友だちとかわかって一緒に遊ぶ楽しさを味わおう

3歳児 さくらぐみ

- ・簡単な身の回りの始末を自分でやってみよう！
- ・水、砂、泥などの感触や気持ちよさを感じながら思いきり遊ぼう！
- ・保育者や友達と体を動かして、一緒に遊ぶことを楽しもう。

4歳児 すみれぐみ

- ・正しく箸を持ち使ってみよう！
～お弁当のご飯粒を最後まで集められるかな？～
- ・自分の思いを言葉で伝えたり、友だちの思いに耳を傾けたりしながら友だちとのかかわりを深めよう。
- ・泥や水の感触を全身で味わおう！

5歳児 きくぐみ

- ・経験したことを言葉や製作など、いろいろな方法で表現してみよう。
- ★鼓隊チャレンジ★
- ・「Happiness」の演奏に挑戦！自分のパートを練習して、みんなで合奏しよう！
大きな声で数を数えたりリズムを言ったりして元気いっぱい取り組もう！



6月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土
1 (卵・乳・小麦なし)	2	3	4	5	6
にんじんゼリー (ごはん) 赤魚のタレかけ ほうれん草のおひたし 鶏肉のさっぱり煮	牛乳・花花せんべい (ごはん) ポークチャップ カラフルポテト チンゲン菜のスープ	牛乳・むらさきいもせんべい (ごはん) 厚揚げと豚肉のみそ炒め やみつきブロッコリー すまし汁	牛乳・カルテツウエハース (ごはん) えびシューマイ ナムル 酢豚 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳・豆乳クッキー (ごはん) すりみ揚げ 金時煮豆 具だくさんみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
りんごジュース・玄米ほんせん醤油味	牛乳・ロアンヌバナナ	牛乳・源氏パイ	牛乳・味付小魚(鉄塩せん)	牛乳・揚一番	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
8 (卵・乳・小麦なし)	9	10 ◎きときとの日	11	12	13
のりわかめせんべい (ごはん) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすの和え物 切干大根のかみかみ汁	牛乳・カルシウムせん (ごはん) 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	ヨーグルト (ごはん) 里芋コロッケ 切干ナポリタン 豆腐のスープ	牛乳・きなこもち (ごはん) BBQチキン ドレッシング和え 野菜スープ	牛乳・ねじねじ (ごはん) えびカツレツ きゅうりのあっさり漬け 麻婆豆腐	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
野菜生活・こめ棒くん(ほしのおせんべい)	☆フルーツポンチ	牛乳・☆ブロッコリーチヂミ	牛乳・カルテツサブレ	牛乳・ミニハート	りんごジュース・お菓子
15	16	17	18	19 ◎きときとの日	20
牛乳・たべっ子BABY (ごはん) 春巻き オクラのツナマヨサラダ 中華風卵スープ	牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) 魚のレモン風味 もやしとにらのソテー えのきスープ	牛乳・ルヴァン (ごはん) 厚揚げのそぼろ煮 和風和え ごぼうのみそ汁	牛乳・ソフトせんべい (ごはん) 油淋鶏 三色和え かきたま汁	牛乳・さくさくかぼちゃポーロ (ごはん) ポイルウィンナー コーン和え 二ら入り焼きそば	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・マリービスケット	牛乳・ばかうけ青のり	牛乳・カリポテミニ	☆ヨーグルト和え	牛乳・ムーンライト	きになる野菜(キャロット)・お菓子
22	23	24	25	26	27
幼児牛乳・野菜ハイハイ (ごはん) メンチカツ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 魚の玉ねぎソース 甘酢和え きのこのスープ	牛乳・星っこ (ごはん) 肉団子 キャベツのゆかり和え こまつナスパゲティ	牛乳・チョイス (ごはん) 魚のゆかり天 はりはり漬け けんちん汁	牛乳・シガーフライ (ごはん) 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・二色せんべい	牛乳・たまごサブレ	牛乳・チーズサンド	牛乳・黒豆せんべい(ほんまるソフトせんべい)	牛乳・ビスコ	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
29	30 ●誕生会 🎂	日付	【お知らせ】		6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。今月の給食ではよく噛む食材を多く取り入れています。 
牛乳・アニマルビスケット (ごはん) にらチャップチェ もやしの和え物 中華スープ	牛乳・豆乳ウエハース カレーライス 鶏肉のから揚げ コールスロー 🎂 あじさいゼリー 🎂	主 食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立 午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手作りおやつです。 ・◎印は「きときとの日」です。 <p>10日(水)は「ブロッコリー」、 19日(金)は「にら」です。</p>		
牛乳・ひよこ豆と菜干しの揚げがらめおせんべい	幼児牛乳・ハッピーターン				

※飲み物がない日はお茶が付きます



雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気をつけましょう。

また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。いろんな食品をよくかむことは、健康な体づくりにとても大切です。歯の成長に合った、硬さや大きさの異なる食品をゆっくりよく噛んで食べることで、噛む力を育みましょう。よくかむと良いことを紹介します。

☆ <よくかむ 8つの いいこと ~ひみこのはがいてーぜ~> ☆

ひ…肥満予防
よくかむと満腹感を得られる

み…味覚の発達

こ…言葉の発音がはっきり!
あごの成長やかみ合わせがよくなる

の…脳の発達

は…歯の病気予防

が…ガン予防
よくかむとだ液が増え、だ液に含まれる酵素が発ガン物質を抑えてくれる



いー…胃腸快調
消化吸収をよくする

ぜ…全力投球
歯並びがよいと運動能力がUPする

よくかむための工夫例

- ・切り方を変えてみる
例)薄切り ⇒ らん切り
千切り ⇒ さいの目切り
- ・かたさの異なる食材を組み合わせる料理する
例)繊維質・かみごたえのある食材
れんこん、ごぼう、海藻類、きのこ類 など
+やわらかくなる食材
いも類、玉ねぎ、にんじん、きゃべつ など

きときとの日

今月の食材: ブロッコリー



ブロッコリーは、開花前のつぼみを食べる花野菜です。原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸、日本へは明治時代の初期に伝えられたといわれています。ブロッコリーには、ビタミンCがレモンの約2倍も含まれており、ビタミン類やミネラル類、食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。さらに、抗酸化作用が高いとされる、スルフォラファンという成分が含まれることでも注目されています。

今月のレシピ「ブロッコリーチヂミ」

片口保育園の給食先生考案!

- 材料(1人分)
- ・ブロッコリー 20g
 - ・ピザ用チーズ 5g
 - ・白すりごま 少々
 - ・白だし 1.8g
 - ・米粉 7g
 - ・水 10g
 - ・ごま油 適量

- 作り方
- ① ブロッコリーは子房に切り茹で、やわらかくなったものをみじん切りにする
 - ② ボウルに①、ピザ用チーズ、白すりごま、白だしを加え混ぜる
 - ③ 米粉を加えて、全体をさっくり混ぜ、生地がとろりとするまで水を加える
 - ④ フライパンにごま油をひき、③をうすくい焼く

※白だしがない場合は、かつおだし150g、薄口しょうゆ12g、みりん6g、食塩少々で調味液を作って代用できますよ。

タレをつけずに素材の味を感じてみてください。保育園では、食物アレルギーを考慮し、なるべくみんなが食べられるように米粉で作っています。つくって感想やアレンジ方法等、園に教えてください。



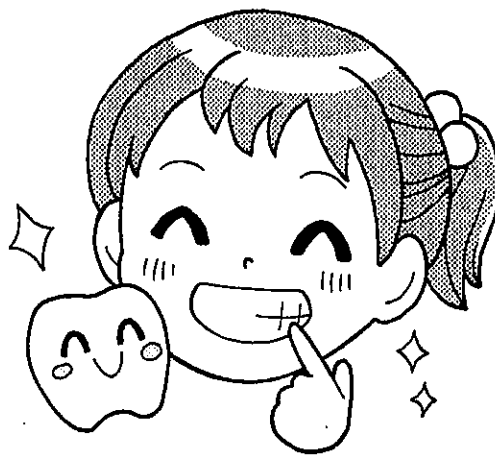
【クイズ】ブロッコリーのはなのいろはなにいろでしょう?

- ①あか ②しろ ③きいろ

答えは下にあります

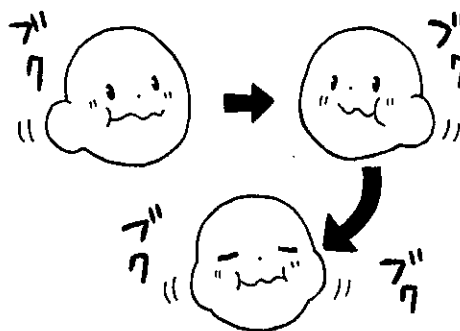
乳歯の時からむし歯予防

乳歯は食べ物をかむだけでなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになってからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯によい習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。

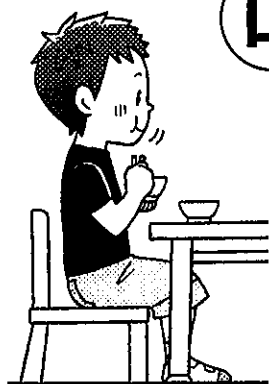


ブクブクうがいをしましょう

3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけでなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいができない子どもは、頬を膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。

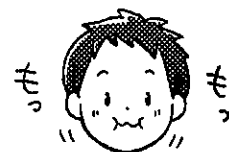


口の機能を育てる食べ方



正しい姿勢で食べる

しっかりかむには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を閉じてよくかんで食べると、唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細かくなって窒息予防になります。おとなが食べ方のお手本を見せることも、大切です。



口を閉じて食べる

前歯でかみ切り



奥歯でそしゃくする

保護者が仕上げみがきを

3歳頃から、子ども自身で歯みがきを始めましょう。まだ細かいところまでは、十分にみがけないため、仕上げみがきが必要です。保護者は、口の大きさに合う歯ブラシを使い、仕上げみがきをしてください。寝ている間は唾液が減ってむし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきは特に大切です。

歯みがき剤は
2歳頃までは
米粒程度。
6歳頃までは
グリーンピース程度。



仕上げみがきは順番を決めて



子どもを仰向けに寝かせます



歯ブラシは歯に直角に当てます。

①～⑳の順に、1か所を10回くらいこすりましょう。

みがく場所

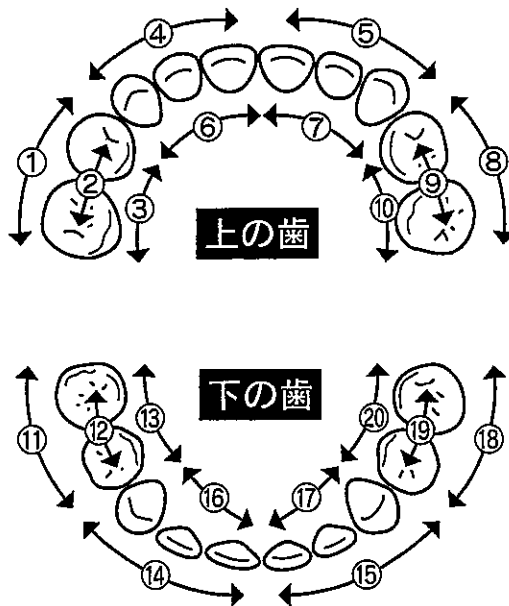
奥歯 3か所

外側・かむ面・内側



前歯 2か所

外側・内側



左の図のように順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手の指で頬を引っばったり唇を上げたりすると、みがくところが見やすくなります。みがき残しになりやすい場所は、意識してみがくようにしましょう。

みがき残しになりやすい場所

歯と歯茎の間



前歯の裏側



奥歯の溝



歯の隣接面



はえはじめの6歳臼歯

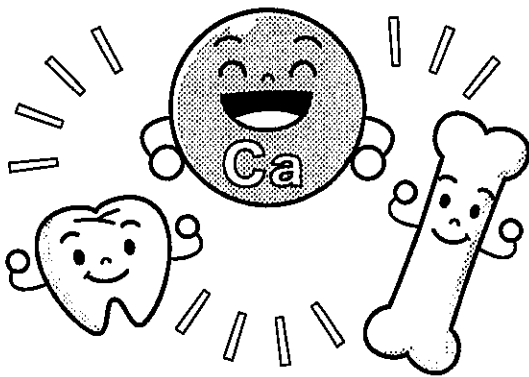


たのしくたべようニュース

歯や骨を丈夫にする食べ物を取りましょう

わたしたちの体は食事で摂取したものでつくられています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

骨や歯をつくるカルシウム



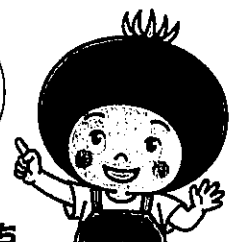
カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるいわれています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりしています。

1日にとりたいカルシウム量

年齢	男子	女子
1～2歳	450mg	400mg
3～5歳	600mg	550mg
6～7歳	600mg	550mg

カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。また、食事のさまざまな成分によっても、吸収率に影響を与えるとされています。それぞれの年齢で必要な量を確認し、適切な摂取を心がけるようにしましょう。

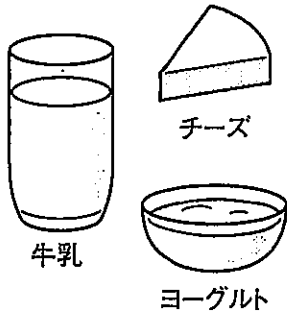
日本人は
カルシウムが不足
しやすいんだよ



とまっち

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品



牛乳

チーズ

ヨーグルト

小魚類



しらす干し



ししゃも

大豆製品



納豆



豆腐

緑黄色野菜



こまつな



みずな

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやししゃもなどの小魚類、こまつなや、みずななどの緑黄色野菜、納豆、豆腐などの大豆製品などに多く含まれます。

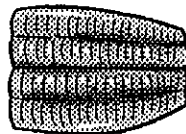
ビタミンDの多い食品



さけ



まいわし



うなぎのかば焼き



まいたけ



きくらげ



干しいたけ

魚類、きのこ類に多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。また、太陽に当たることで、わたしたちの皮膚でもある程度つくることができます。



干しいたけを
太陽に当てると
ビタミンD量が
アップするよ!

かぶっち

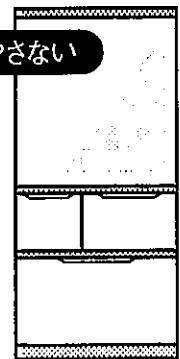
食中毒の三原則で予防を

梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の1つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は「やっつける」です。肉料理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。

つけない



増やさない



やっつける

