



令和8年度 第三あおい幼稚園

えんだより はらっぱ



月	火	水	木	金	土	日
1 衣替え (以上児)	2 親子歯みがき 教室 (年中児)	3 眼科健診	4	5 交通安全指導	6	7
8	9	10 体育教室 (年中児・年長児)	11 防犯訓練	12 園外保育 (年少児)	13	14
15 青葉まつり 制服着用	16 発育測定	17 鼓隊指導 (年長児)	18	19 親子ふれあい参観日 引き渡し訓練	20	21
22	23 避難訓練	24	25 幼年消防クラブの つどい(年長児) 特別保育申し込み 締切日	26 誕生会	27	28
29さくらんぼ クラス AM10:30～	30プラネタリウム (年長)	7月行事予定 ・7/1(火) プール開き ・7/9(木) 7月生まれ誕生会 ・7/15(水)～7/17(金) 懇談会 ・7/21(火) 終業式(制服着用) 1号認定のお子さん午前保育 ・7/22(火)～8/31(月) 夏休み(1号認定のお子さん) ・7/27(月) 28(火) 夏期保育				



・衣替え 1日より(3歳以上児)

登園時は、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。肌寒い日は、ジャケットを着用しても構いません。一週間ほどは移行期間とさせていただきます。

※名札はズボンorスカートの左側のサスペンダーにつけてください。



・園外保育 12日(年少児)

園バスに乗って遠足に出かけます。(行き先：ファミリーパーク)給食までには園へ戻りますので、持ち物や服装はいつも通りです。 ※水筒は、肩からかけられるタイプのものでお願いします。

・青葉まつり 15日(3歳以上児)

6月15日は、弘法大師さま(空海)がお生まれになった日です。幼稚園では15日に以上児は「蓮王寺」へ出かけ、お参りをします。お供えのお花がある方は、持たせてくださると助かります。

※仏教行事ですので、制服着用で参加します。園指定のイニシャル入り白ブラウス・ネクタイを着用してください。靴下は紺色のハイソックスをお願いいたします。 ※体操服をお持たせ下さい。

・親子ふれあい参観日・引き渡し訓練 19日(全園児)

親子ふれあい参観をクラス毎に時間帯を変えて計画しています。各ご家庭1名～2名の参加でお願いいたします。緊急時に備えて全園児対象に園児引き渡し訓練(14:45～)を行います。この日は、バスの運行はありませんので、バス通園の方もお迎えに来て下さい。事前に訓練用の引き渡しカードをお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。※詳細はお知らせをご確認ください。



・幼年消防クラブのつどい25日(年長児)

射水市内の幼稚園・保育園の年長児が集まって、射水消防署主催の“幼年消防クラブの集い”に参加します。「火遊びは絶対にしません!」と誓い、ちびっこ消防隊になります。保護者の方の見学は自由となります。

※年長さんは集いの準備のため、**8時40分**まで登園して下さい

健診があります

- ・3日眼科健診(園医：おおがくクリニック 大角先生)
13:00～(3歳以上児)

※健診の結果は、3歳以上児・うさぎ組はシール帳の健診欄を、ひよこ組は健診カードをご覧ください。

～さくらんぼクラス～

令和8年度のさくらんぼクラスがはじまります。お知り合いで、来年度入園を希望されるお子さん、園に興味をお持ちの方がおられましたら、お声をかけて下さい。お願いします。詳しくは学園ホームページをご覧ください。



6月 献立カレンダー



令和8年6月
 射水市子育て支援課
 第三あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
1 (卵・乳・小麦なし) にんじんゼリー (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 野菜生活・こめ棒くん(はしのおせんべい)	2 牛乳・さくさくかぼちゃポーロ (ごはん) いわしの梅煮 コーン和え たまねぎのみそ汁 牛乳・☆ニラ入り焼きそば	3 牛乳・豆乳ウエハース (ごはん) ふわふわ卵 コールスロー 水菜のスープ ☆フルーツポンチ	4 牛乳・ポテトとほうれん草のおせんべい (ごはん) 酢豚 スティックきゅうり わかめスープ 歯と口の健康週間ゼリー 牛乳・味付小魚(鉄塩せん)	5 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 牛乳・揚げ一番	6 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 きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
8 (卵・乳・小麦なし) のりわかめせんべい (ごはん) 魚の竜田揚げ ほうれん草のおひたし 鶏肉のさっぱり煮 りんごジュース・花花せんべい	9 牛乳・やわらかおかき (ごはん) BBQチキン ドレッシング和え 野菜スープ 牛乳・カルテツサブレ	10 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 牛乳・☆新じゃがの塩ゆで	11 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・☆ブロッコリーチヂミ	12 牛乳・シガーフライ (ごはん) 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 麩のみそ汁 牛乳・ビスコ	13 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・お菓子
15 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・チーズサンド	16 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	17 牛乳・ソフトせんべい (ごはん) 油淋鶏 三色和え かきたま汁 ☆ヨーグルト和え	18 牛乳・にんじんせんべい (ごはん) 厚揚げのそぼろ煮 和風和え ごぼうのみそ汁 牛乳・カリボテミニ	19 牛乳・ロアンヌバニラ (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	20 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 きになる野菜(キャロット)・お菓子
22 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 牛乳・玄米ぼんせん醤油味	23 牛乳・野菜ハイハイ (ごはん) 赤魚の煮付け 甘酢和え じゃがいものみそ汁 牛乳・☆玉ねぎケーキ	24 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・マリービスケット	25 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・源氏パイ	26 ●誕生会 コーンフレークの牛乳かけ カレーライス メンチカツ ほうれん草のごま和え 牛乳・二色せんべい	27 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 きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
29 牛乳・アニマルビスケット (ごはん) にらチャプチェ もやしのナムル 中華スープ 牛乳・ひよこ豆と煮干しの揚げがらめ(お子種せんべい)	30 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・黒豆せんべい(まんまるソフトせんべい)	日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立 午後おやつ	【お知らせ】 ・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。 2日(火)は「にら」、 11日(木)は「ブロッコリー」、		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。 

※飲み物がない日はお茶が付きます



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ども達、まだまだ時間がかかりそうな子ども達、それぞれの個性が見えてきました。私たち教職員は、子ども達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し始めた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。子ども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、工夫しながら子ども達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。
日々成長する子ども達を、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どもたちの「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。





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…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で料理する
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、きやべつ 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。つくって見た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

教育理念

生かせるいのち

すべてのものにいたわりと思いやりの心をもち、社会の一員としての責任を果たす個性豊かな人間を育てることを目的とする。

元気いっぱい！



みんな
なかよし！



教育目標

いのちを
たいせつに
する子

あかるく
げんきな子

おもいやりの
ある子

じぶんでかんがえ
がんばる子

第三あおいっ子の



6月は…

0・1歳児 ひよこ組

- ・晴れた日は戸外で元気いっぱい遊ぼう。
- ・曲に合わせて身体を動かす心地よさを感じよう。

2歳児 うさぎ組

- ・雨や水たまりなど、身近な自然に触れながら、梅雨時期を楽しく過ごそう。
- ・身の回りのことを自分で積極的にやってみよう。

4歳児 こすもす組

- ・自分の思いを言葉にして、保育者や友だちに伝えよう。
- ・室内や戸外で体を動かし、集団遊びを一緒に楽しもう。



歌ってみよう♪

- ・かたつむり
- ・カエルのがっしょう
- ・はをみがきましょう
- ・しゃぼんだま
- ・とけいのうた
- ・くじらのとけい など…

3歳児 つつじ組

- ・友だちと関わりながら、好きな遊びを楽しもう。
- ・野菜のお世話を通して育てることの楽しさや喜びを味わおう。

5歳児 あじさい組

- ・野菜や植物の生長に興味、関心を持って関わろう。
- ・友だちと思いを伝えあい、イメージを共有しながら遊びを進める楽しさを味わおう。



ほけんだより 6月号

令和8年6月
鷹寺学園
第三あおい幼稚園
看護師

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

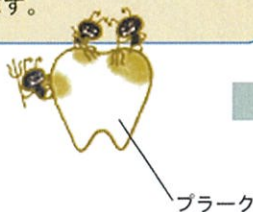
虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



プラーク

3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる 3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！

歯が溶けるって？

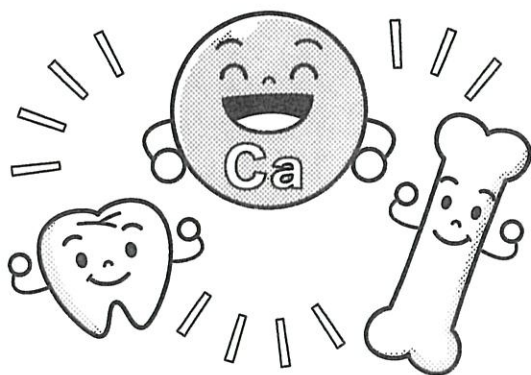
歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

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とりましょう

わたしたちの体は食事で摂取したものからつくられています。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



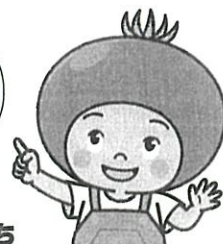
カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるいわれています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりしています。

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られています。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。

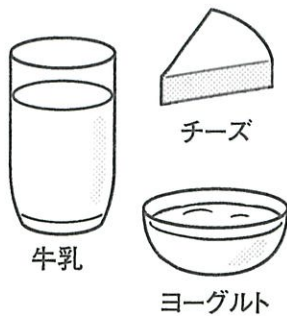
日本人は
カルシウムが不足
しやすいんだよ



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

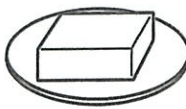


ししゃも

大豆製品



納豆



豆腐

緑黄色野菜



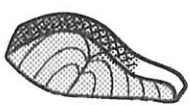
こまつな



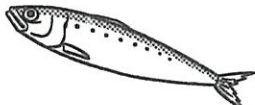
みずな

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。

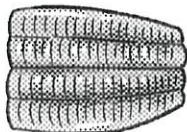
ビタミンDの多い食品



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。

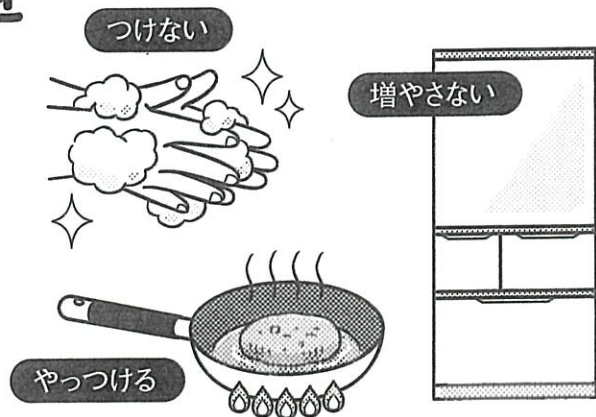


干しいたけを
太陽に当てると
ビタミンD量が
アップするよ!

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。

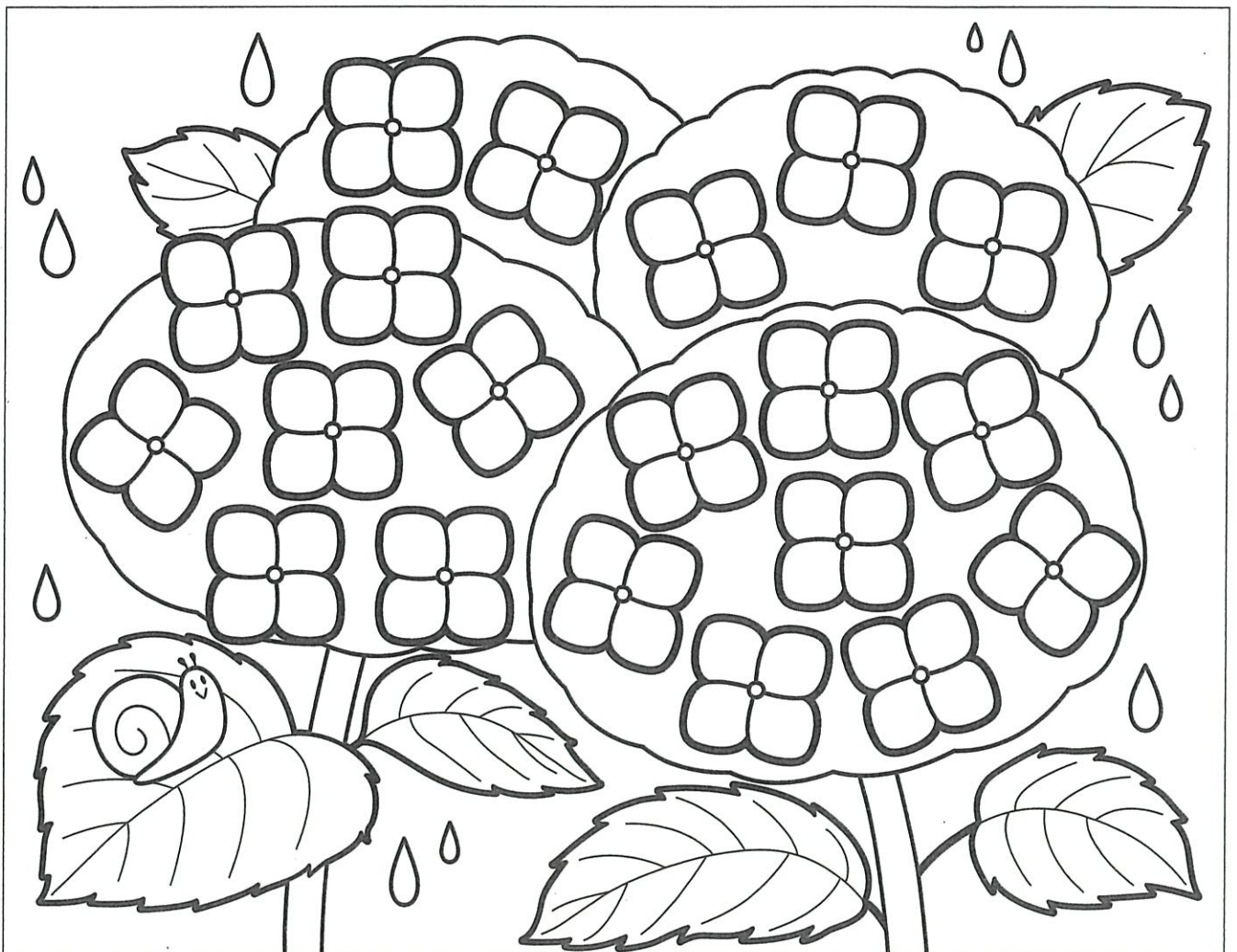


わくわくはっけんニュース

雨が似合う花・アジサイ

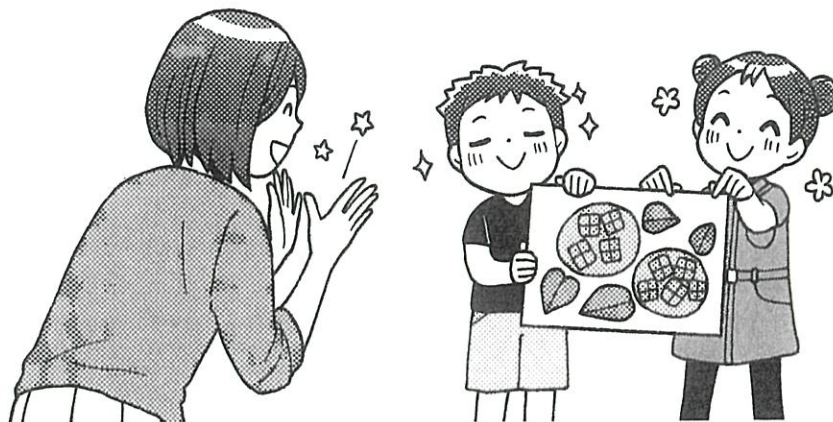
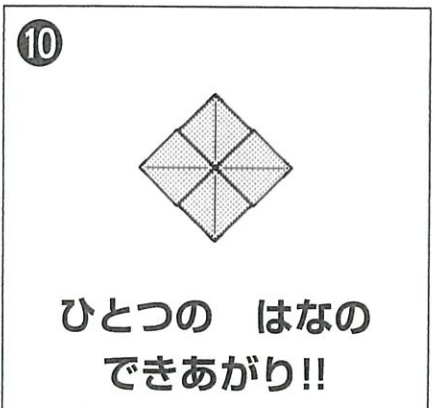
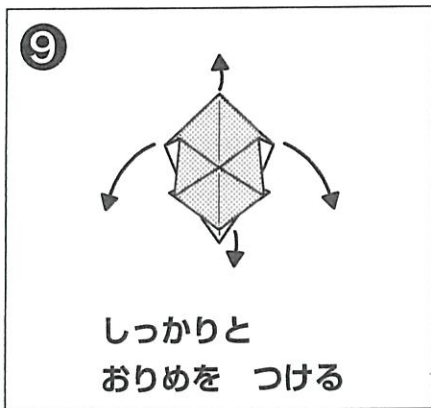
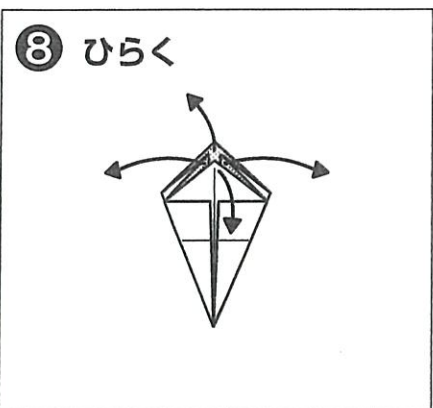
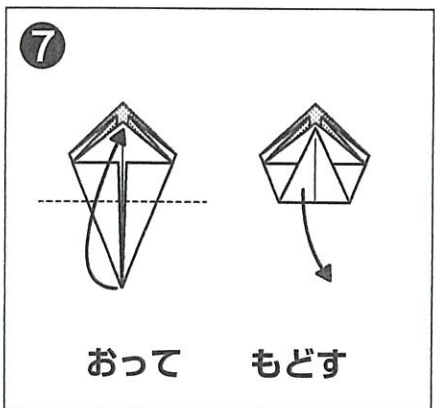
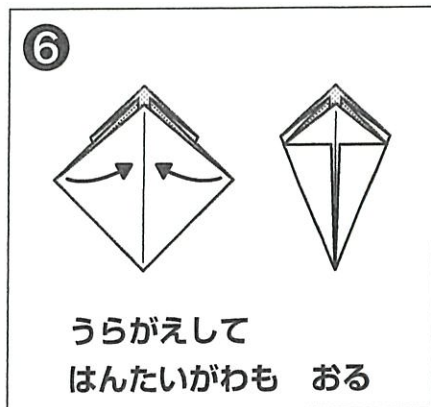
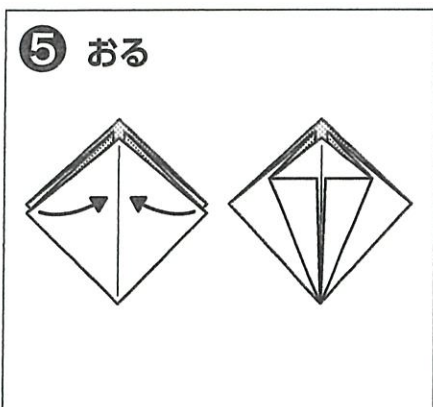
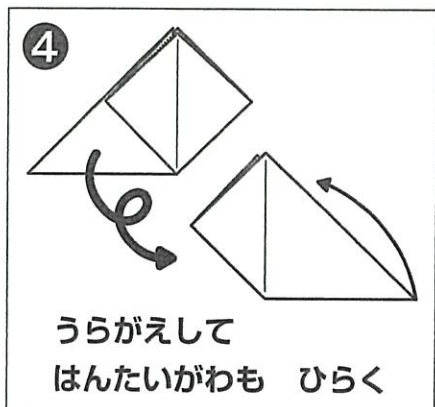
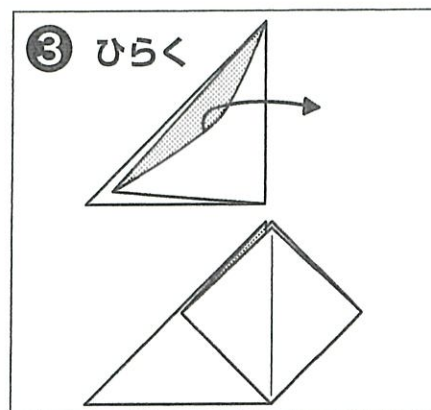
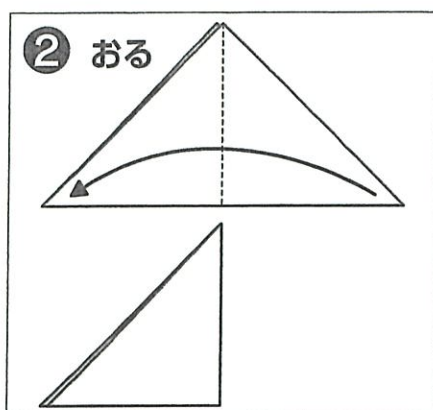
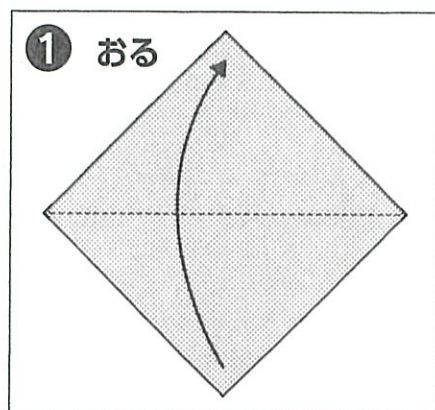
雨降りの日が続く梅雨の季節、色とりどりに咲くアジサイの花が目を楽しませてくれます。土の酸性度によって色を変えることから、別名は「七変化」。雨がやんだら、どんな色に咲いているのか見に行ってみましょう。

まあるく あつまる ^あ^じ^さ^い アジサイの はな



^あ^じ^さ^い アジサイの はなは ^さ^い^て ^い^る ^あ^い^だ^に ^い^ろ^を ^か^え^て ^い^く^ん^だ^よ。みんなが ^み^た ^あ^じ^さ^い アジサイは ^な^に^い^ろ^だ^っ^た^か^な？
おもいだして ^い^ろ^を ^ぬ^っ^て ^み^よ^う。

おりがみで ^{あ じ さ い} アジサイを つくろう



そとで あそべない あめの ひには おりがみで ^{あ じ さ い} アジサイを
つくろう。たくさん つくって がようしに はると きれいだよ。