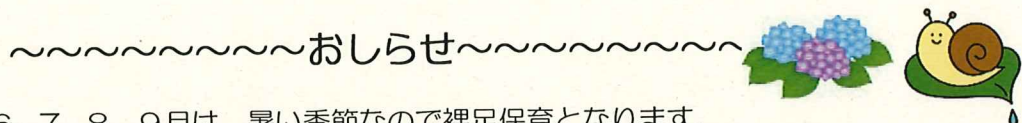




## 6月の園だより

いよいよ梅雨の季節になりました。雨の音や雨上がりの空、水たまりなど、梅雨ならではの自然を楽しみたいと思います。今年もサマーフェスティバルを予定しています。3、4、5歳児は、太鼓やおみこしや踊りの練習をがんばっています。みんな、楽しみにしているようです。これから暑い季節になりますが、体調管理に気をつけながら元気に過ごしていきたいですね。



☆6、7、8、9月は、暑い季節なので裸足保育となります。

登降園時は、全児、草履でもズックでも良いです。草履の場合は、鼻緒のついた草履、またはかかとのあるサンダルを履いて登園して下さい。

クローズドやガラスのデザインの物やヒールの草履は履かせないで下さい。  
活動しやすい物をお願いします。

3.4.5才児は災害時に備え、洗濯済みの内履きズックを下駄箱に入れておいて下さい。

### 予防接種はお済みですか？

乳幼児期には、ヒブ、小児用肺炎球菌をはじめ多種類の予防接種があります。予防接種には、それぞれ受けるのに適した時期があります。適正な時期に受けられるよう接種スケジュールを立てましょう。わからないことがあるときは、主治医またはすこやかセンター（TEL:21-8118）へお問い合わせください。

#### \*お願い\*

- ◎予防接種は、登園前ではなく、早めに降園又は休園して、予防接種を受けましょう。
- ◎予防接種を受けた後はしばらく様子を見るため、登園はできません。ご家庭で安静にお過ごしください。
- ◎母子手帳と受診券は忘れずに持参しましょう。
- ◎予防接種後は、お子様ができるだけ静かに過ごせるよう家庭での保育をお願いします。特に接種後30分程は全身状態の変化、副反応が起きていないか注意深く見守りましょう。
- ◎麻しん風しん（MR）は、1歳になったらはやめに受けましょう。2回目は、年長さんの1年間です。（この時期を逃すと自費負担になります。）感染力が強いので、確実に2回受けましょう。
- ◎予防接種を受けた場合は、こども園等にお知らせください。

### ＊ 歯みがきのポイント ＊

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

日	曜日	行事	備考
1日	土	サマーフェスティバル	今年度も、日末小学校体育館で行います。
3日	月	裸足保育（6～9月） 避難訓練	制服は10月まで着用しません。 災害に備えて全児が訓練に参加します。
4日	火	保育参加（たんぼぼ組）	詳しくはお便りをご覧ください。
5日	水	保育参加（たんぼぼ組）	詳しくはお便りをご覧ください。
6日	木	柿の葉寿司作り	
7日	金	英語教室 布団持ち帰り	
10日	月	学校安全の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
11日	火	歯科検診	午前、岸本歯科の先生に診ていただきます。
12日	水	水泳教室	たんぼぼ組が末広幼児プールに行きます。
13日	木	内科検診 いちごっこ	午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
14日	金	英語教室 保育参加（たんぼぼ組）	詳しくは後日お知らせ致します。
18日	火	英語教室	
19日	水	保育参加（たんぼぼ組）	詳しくは後日お知らせ致します。
21日	金	親子読書の日 布団持ち帰り お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
24日	月	保育参加（たんぼぼ組）	
25日	火	未満児身体測定 いちごっこ	
26日	水	一般児身体測定	
27日	木	スポーツ塾開講式（たんぼぼ、すみれ組）	子ども達のみで行います。
28日	金	英語教室 7月のお便り送信	メール・ブログにてお便りを送信します。

6月の園児数は78人です。

### ★7月の主な予定

- 未定 夏の思い出作り（たんぼぼ組）
- 未定 保育参加（すみれ組）
- ※詳しくは後日お知らせいたします。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

### ~~~~~お願い~~~~~

- ・活動しやすい服で登園しましょう。しゃがんだ時に下着の見える半ズボンやキュロットは、穿かせないようお願いします。





# 6月 食事だより



令和6年6月1日 すえさみこども園



## こんだてひょう

### 旬です！ふるさとの味♪小松とまと

小松市は、県内最大のトマト産地です。

6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。

新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しさを、ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。

旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。

子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。



小松とまと

小松市の  
トマト生産量は、  
県内1位！

トマトを食べて元気！！



6月第3土曜日（今年は15日）  
は石川トマトの日♪

### 旬の野菜を食べよう



#### ●旬の野菜を食べるメリット

##### 1. 味が濃くておいしい

旬の野菜は香り、甘み、うまみが強いので、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさを味わうことができます。

##### 2. 栄養価が高い

旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高いです。

##### 3. 新鮮・安い

旬の時期は、鮮度がよく、多く流通するため価格も安くなり、お財布に優しい食材となります。

##### 4. エコにつながる

旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てられるため、温室に使うガス、電気等を使用せずにすみ、環境に優しいです。

さらに、近隣で採れたものを選ぶことは、輸送によるCO2排出を削減することにも繋がります。



### 元気な体で食中毒を予防しよう！

気温と湿度が高く、食中毒に注意が必要な季節です。

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。その症状は主に下痢・嘔吐・発熱であり、抵抗力が落ちている時ほどかかりやすく、また重症化する可能性が高く危険です。

食中毒を予防するために、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。また、規則正しい生活を心がけ、元気な体づくりに努めましょう。

元気な体づくりの  
ポイント

★1日3食きちんと食べる

★早寝早起き

★元気に遊ぶ



### 6月は食育月間です★

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

こども園や保育所に通う年齢の子ども達にとっての「食育」は、食に関する知識を身につける

よりもまず、「食に興味を持って、たのしく食べる」ということが大切だと考えています。

ぜひ、ご家庭でも食育を意識して子ども達と関わってみましょう。



※6月21日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※<>は未満児に対する代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 ビスケット
3	月	お茶 ポーロ	ごはん	すぎやき煮 きゃべつのツナ和え ゼリー	牛乳 きなこフレンチトースト
4	火	お茶 チーズ	ごはん	鶏の香り揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁	牛乳 クラッカー
5	水	お茶 ウエハース	ロールパン	コーンチャウダー 小松とまとの梅ササラダ オレンジ	牛乳 せんべい
6	木	ジョア	柿の葉寿司 甘辛肉団子 マセドアンサラダ 味噌汁	※食育活動として、柿の葉寿司作りを行います。白ご飯はいりません	牛乳 ビスケット
7	金	お茶 ヨーグルト	ごはん	江戸っ子煮 バンサンスー りんご	牛乳 牛乳もち 《ウエハース》
8	土	お茶 せんべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ビスケット
10	月	お茶 チーズ	食パン	チキンカツ トマトときゅうりのピクルス 野菜スープ	牛乳 ビスケット
11	火	ジョア	わかめごはん	岩手揚げ ごま酢あえ 味噌汁	牛乳 パナナのスティックケーキ
12	水	お茶 ビスケット	食パン	焼きそば たまごわかめのスープ アニマルチーズ	ヨーグルトあえ
13	木	お茶 バナナ	ごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 せんべい
14	金	お茶 せんべい	カレーライス	ビーフカレーシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 レーズンパン
15	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ビスケット
17	月	お茶 ポーロ	ごはん	豚肉のしょうが焼き バンキンサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
18	火	お茶 ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ もやしときゅうりのナムル	牛乳 カステラ
19	水	お茶 バナナ	ごはん	魚のかば焼き トマトサラダ 豚汁	牛乳 チーズタルト
20	木	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	大豆ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
21	金	お茶 せんべい	カレーピラフ	鶏の立田揚げ ツナサラダ かきたまスープ	あじさいゼリー
22	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ビスケット
24	月	お茶 ビスケット	食パン	タンドリーチキン ササラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 クラッカー
25	火	お茶 りんご	ごはん	ひじき入り肉じゃが かみかみサラダ アニマルチーズ	牛乳 マカロニきなこ
26	水	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーのソテー ポテトスープ	牛乳 ウエハース
27	木	お茶 ビスケット	ごはん	白身魚フライ トマトのごま酢かけ 味噌汁	ヨーグルト せんべい 《なし》
28	金	お茶 ポーロ	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え バナナ	牛乳 パームクーヘン
29	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ビスケット

#### 【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー412kcal	たんぱく質11.6~26.2g	脂質12.5~18.9g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー412kcal	たんぱく質18.4g	脂質18.7g	食塩相当量1.6g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー487kcal	たんぱく質12.2~24.4g	脂質10.8~16.2g	食塩相当量1.5g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー460kcal	たんぱく質17.7g	脂質16.4g	食塩相当量1.5g未満
◆以上児(3, 4, 5歳児)	◇未満児(0, 1, 2歳児)			