

# 6月 えんだより

大野保育園  
令和6年度6月

あっという間に春が過ぎ、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気を付けながら楽しんで過ごしていきたいと思えます。1日(土)は、保育参観日・給食参観日です。保育園でお友達とどう過ごしているのかな?どんな遊びをしているの?製作をどのように行っているの?子ども達の様子を参観してもらいたいと思えます。保護者の皆様も、保育園で行っている遊びや歌を覚えてお家でもやってみてください。また、クラスの保護者同士の交流の場にもなれたらと思えます。

## 今月の目標

- ・ルールを守りけがや事故のないように過ごす



## 行事予定

- 1日(土) 保育参観日
  - 3日(月) 身体測定
  - 5日(水) 消防署見学(さくら組)
  - 8日(土) 保護者会役員会②
  - 12日(水) 避難訓練
  - 14日(金) 大好きな人へのプレゼント持ち帰り
  - 20日(木) お誕生会
  - 29日(土) わくわく体験(さくら組)
- ★個人面談・・保育園での様子をお知らせします。ご家庭での様子などお話しください。



## 今後の予定

- 7月11日(木) 白鳥クラブ交通安全教室
- 27日(土) 保護者会主催『夏祭り』



## お知らせ

- ・着替え袋を持ち帰りましたら、半そでや薄手の長袖に入れ替えて持たせて下さい。
- ・21日に掛布団をお返ししますのでお家で保管してください。(必要な時期になりましたらお知らせします)



## ほけんだより

- ・健康な歯を保つためには、歯磨きがとても大切です。ダラダラ食べることも虫歯の原因と言われています。食べた磨く!を基本に、自分で歯みがきをしたいという気持ちになれるよう、お子さんと一緒に日々取り組んでいきましょう。
- ・肌着には、汗を吸収してムレによる不快感を軽減してくれる役割があります。暑くなってきましたが、Tシャツだけではなく肌着を着せてくださるようお願いいたします。





のこんだて



2024年度

大野保育園

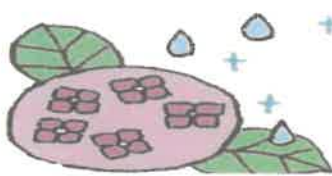
日曜日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	土	参観日	タンダーチキン ブロッコリー トマト 人参グラッセ 和風マカロニサラダ 大根スープ アジサイゼリー	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー トマト 人参 マカロニ ほうれん草 かつお節 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	
3	月		さばの塩焼き 大根おろし キウイ ひじきと野菜の白和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・ねぎ)	さばの塩焼き(冷) 大根 ひじき 人参 豆腐 ほうれん草 干し椎茸 さつまいも 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
4	火		親子煮 チーズ フルーツゼリー ほうれん草のしらす和え みそ汁(なす・人参・油揚げ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ ほうれん草 しらす(冷) なす 油揚げ	牛乳 お菓子
5	水	消防署見学 さくら	照り焼きチキン ブロッコリー チーズ オレンジ ミモザサラダ みそ汁(しめじ・えのき・人参)	照り焼きチキン(冷) ブロッコリー チーズ マカロニ たまご きゅうり ソーセージ しめじ えのき 人参	牛乳 お菓子
6	木		キーマカレー チーズ ツナのスパゲティサラダ 牛乳 パナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ きゅうり スパゲティ ツナ コーン缶	フルーツジュース クリーム フロワッサン
7	金		豆腐の五目揚げ ブロッコリー トマト オレンジ 春雨の中華サラダ 豚肉と大根のスープ	豆腐 鶏ひき肉 人参 しらす ひじき ブロッコリー トマト 春雨 木耳 きゅうり ソーセージ 豚肉 大根 わかめ	牛乳 お菓子
8	土		カレーうどん ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 玉ねぎ しめじ 人参 長ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム 豆腐	バナナ お菓子
10	月		いわしの梅煮(冷) 添え大根 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ・しめじ・豆腐)	いわしの梅煮(冷) 大根 すき昆布 豚肉 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 豆腐	ヤクルト お菓子
11	火		麻婆大根 チーズ キウイ ツナ入り厚焼き玉子 えのきスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ たまご ツナ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
12	水	避難訓練	デミグラスハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ かぼちゃとチーズのサラダ たまごスープ 果実缶	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 人参 ブロッコリー かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ たまご わかめ	牛乳 お菓子
13	木		ハヤシライス チーズ パナナ ちくわサラダ 牛乳	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ ちくわ キャベツ 人参 きゅうり	牛乳 さつまいもケーキ
14	金		チキンごぼう ブロッコリー トマト オレンジ 小松菜の塩昆布和え みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) ブロッコリー トマト もやし 小松菜 塩昆布 もずく 豆腐 万能ねぎ	ショア お菓子
15	土		きつねうどん ゆでたまご もやしの中華サラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご もやし ソーセージ きゅうり	バナナ お菓子
17	月		さばの味噌煮 大根添え パナナ 炒り豆腐 みそ汁(しめじ・人参・油揚げ)	さばの味噌煮(冷) 大根 豆腐 ごぼう 人参 豚ひき肉 たまご ちくわ 干し椎茸 しめじ 油揚げ	牛乳 お菓子
18	火		中華オムレツ ブロッコリー チーズ フルーツゼリー 大根のそぼろあんかけ キャベツスープ	たまご 豚ひき肉 たけのこ たら 椎茸 人参 生姜 チーズ ブロッコリー 大根 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
19	水		肉豆腐 納豆 キウイ 小松菜のしらす和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・わかめ)	豚肉 豆腐 白菜 人参 長ねぎ 糸こんにゃく 納豆 干し椎茸 小松菜 しらす(冷) ごま 玉ねぎ じゃが芋 わかめ	ソフール お菓子
20	木	お誕生会	たけのこご飯 エビ寄せフライ アスパラ トマト もやしとわかめの酢の物 すまし汁 リンゴゼリー	白米 たけのこご飯の素 エビ寄せフライ(冷) アスパラ トマト もやし わかめ きゅうり かにかま(冷) そうめん 万能ねぎ	牛乳 たい焼き
21	金		味噌カツ 添え野菜 トマト オレンジ ほうれん草のなめ茸和え わかめとしめじのスープ	ヒレカツ(冷) キャベツ トマト ほうれん草 なめ茸 人参 わかめ しめじ たまご 万能ねぎ	牛乳 お菓子
22	土		焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ たまごとえのきのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし レタス きゅうり わかめ えのき たまご	バナナ お菓子
24	月		白身魚フライ 添え野菜 トマト 果実缶 切り干し大根の炒め煮 ワンタンスープ	白身魚フライ(冷) キャベツ トマト 切り干し大根 干し椎茸 人参 油揚げ ワンタン(冷) 長ねぎ	野菜ジュース お菓子
25	火		三色そぼろ丼 チーズ フルーツゼリー 白菜のツナサラダ みそ汁(厚揚げ・野菜)	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ ごぼう 厚揚げ えのき 長ねぎ	牛乳 お菓子
26	水		十和田バラ焼き オレンジ もずくともやしのナムル みそ汁(大根・人参・わかめ)	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ もやし もずく 白ごま きゅうり 大根 人参 わかめ	牛乳 お菓子
27	木		きのこシチュー チーズ ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ エリンギ チーズ キャベツ ソーセージ たまご 木耳	牛乳 イギリストースト
28	金		キャベツメンチカツ ブロッコリー人参グラッセ トマト キウイ ポテトサラダ みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー じゃが芋 トマト きゅうり 人参 ソーセージ マカロニ 白菜 油揚げ	リンゴジュース お菓子
29	土	わくわく体操 さくら	きのこあんかけうどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき 椎茸 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

爽やかな春の陽気から、少しずつ蒸し暑さを感じるようになりました。これから 梅雨を迎えるこの時期は 気温も湿度も高くなり、菌やウィルスの増殖に適した季節となります。食中毒の細菌は臭いも無く、見た目では判断できません。小さな子どもは、抵抗力が弱い為、食中毒になると重症化しやすいので大変危険です。園でもより一層注意して、調理に取り組みたいと思います。シメジメした日が続きますが 色鮮やかな旬の野菜を使った給食で、子ども達に楽しんでもらいたいと思います。





# 食育だより

令和6年度  
6月号



雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

## 歯を たいせつに



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に親子で口の中や歯について考えてみましょう。

虫歯菌が好きなお菓子を好んで食べていませんか？

食べたらず磨き！難しい時はうがいや白湯を飲む等して口の中をきれいに保ちましょう。

虫歯菌に人気のあるお菓子	虫歯菌に人気のないお菓子
<p><b>キャラメル・ヌガー・グミ・あめ</b></p> <p>粘着性があり長い時間甘さを楽しめる食べ物、かつ、酸を作る力が強い食べ物</p>	<p>季節の果物・野菜・ヨーグルト・チーズ</p> <p>口の中に含んでいる時間が少なくて歯石や酸を作る力が弱い食べ物</p>
<p><b>ウエハース・ビスケット・カステラ</b></p> <p>水分を含むと粘着性が高くなる食べ物</p>	<p>砂糖不使用のせんべい・クラッカー・ポテトチップス</p> <p>砂糖不使用で、口の中に含んでいる時間が短い食べ物</p>
<p><b>チョコレート・クッキー</b></p> <p>歯垢・酸を作る力が強い食べ物</p>	<p>プリン・ゼリー・ケーキ</p> <p>飲み込んだらうがい程度でも糖分が口から無くなる様な食べ物</p>

## 食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには……

**菌をつけない・増やさない・殺菌する**が原則。

お弁当を作る時には、しっかり手洗いをし調理器具を殺菌しましょう。

おかずは、なまものを避け、食材には必ず火を通しましょう。容器に詰めたら、粗熱を取ってからふたをします。

熱いままふたをすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。

もちろん食前の手洗いも忘れずに行いましょう！



しっかり  
手を洗おう！

青森県はごぼう生産量日本一

しっかり噛んで食べよう！



## 新ゴボウの とほろ煮

【材料】※大人2人・子ども2人分の分量です。

新ゴボウ……………1本    砂糖……………小さじ1  
 しらたき……………1/2袋    しょうゆ……………大さじ1  
 鶏ひき肉……………50g    だし汁……………200cc  
 ごま油……………小さじ1/2    いりごま……………少々

【作り方】

①ゴボウは3mmの斜め切りにし、サッと水にさらす。  
 ②しらたきはゆでてあく抜きし、4～5cmの長さに切る。  
 ③熱したフライパンにごま油をひき、①②と鶏ひき肉を炒める。Aを入れて煮詰め、いりごまを散らす。

### ワンポイント！

\*ひき肉は豚ひき肉でも。ごぼうの切り方は千切りでも食べやすいです。

よく噛むと…消化がよくなる！歯が強くなる！

脳の血流がよくなる！など健康につながるよ。