

6月 えんだより

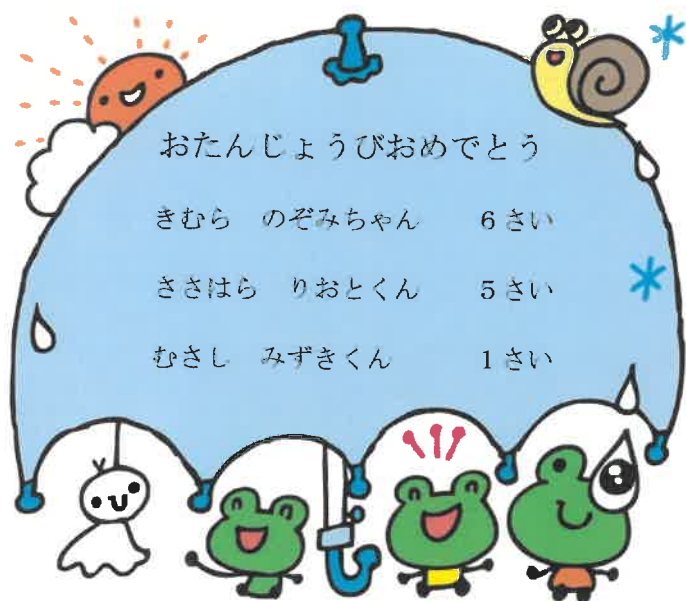
令和7年度 大野保育園

色とりどりの紫陽花に雨の日に出てくる虫たち、子ども達にはこの時期ならではの自然に触れ、たくさんの発見をして欲しいと思います。お天気の良い日は、園庭あそびやお散歩に出かけ楽しんでいきます。

6月は天候不順から体調を崩しやすい時期でもありますので、子ども達の体調に気を配り、元気に過ごせるようにしていきたいと思っています。

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

- 2日(月) 身体測定
 - 4日(水) 消防署見学(さくら組)
 - 6日(金) 大好きな人へのプレゼント持ち帰り
 - 7日(土) 保護者会役員会②
 - 11日(水) 避難訓練
 - 19日(木) お誕生会
 - 26日(木) 白鳥クラブ交通安全教室
 - 28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26日(土) 保護者会主催『夏祭り』

お知らせ

- ・6日(金) 着替え袋を持ち帰りますので、衣替えをお願いします。からだが大きくなり、昨年の夏物が小さくなっているかもしれません。一度着て、サイズ確認をしてから持たせて下さい。名前が薄くなっているものは濃く記入し、おさがりなどは、名前を書き直して下さい。



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。食べたらずき！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。



2025年度



のこんだて

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
2月		さばのおかか煮 大根添え オレンジ 小松菜の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・人参・えのき)	さばのおかか煮(冷) 大根 塩昆布 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき	ヤクルト お菓子
3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・豆腐・油揚げ)	卵 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 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子
4水	消防署見学 さくら	肉じゃが 納豆 果実缶 白菜のなめ茸和え みそ汁(しめじ・わかめ・ねぎ)	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく ほうれん草 絹さや 納豆 白菜 なめ茸 しめじ わかめ 長ねぎ	ゼリー お菓子
5木		キーマカレー 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 きゅうり スパゲティ ツナ コーン缶	ミルージュ クリーム クワッサン
6金		メンチカツ ブロッコリー トマト キウイ 春雨の中華サラダ 豚肉と大根のスープ	メンチカツ(冷) 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
7土		天ぷらうどん ゆで卵 わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 野菜天 万能ねぎ かまぼこ 卵 レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
9月		さばの塩焼 添え大根 パナナ ひじきと野菜の白和え みそ汁(さつま芋・玉ねぎ・ねぎ)	さばの塩焼(冷) 大根 豆腐 ほうれん草 ひじき 人参 干し椎茸 さつま芋 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
10火		麻婆大根 チーズ 果実缶 ほうれん草入り厚焼き玉子 えのきスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ チーズ 卵 ほうれん草 えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	健康ゼリー お菓子
11水	避難訓練	豚肉の厚揚げ巻 添え野菜 人参グラッセ オレンジ もずくともやしのナムル みそ汁(白菜・人参・ねぎ)	豚肉 厚揚げ キャベツ もずく きゅうり もやし 白ごま 白菜 人参 万能ねぎ	牛乳 お菓子
12木		コーンクリームシチュー ウィンナー マカロニサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 きゅうり マカロニ ソーセージ ウィンナー	牛乳 イギリス-toast
13金		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	牛乳 お菓子
14土		きつねうどん ゆで卵 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 卵 もやし ソーセージ きゅうり	バナナ お菓子
16月		鮭の塩焼き 大根おろし キウイ ずき昆布の炒め煮 みそ汁(もずく 豆腐 ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 ずき昆布 干し椎茸 豚肉 糸こんにゃく 人参 もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
17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	卵 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
18水		肉豆腐 海苔の佃煮 オレンジ かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(なす・たまねぎ・ねぎ)	豚肉 白菜 豆腐 人参 糸こんにゃく 長ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ(冷) チーズ きゅうり なす 玉ねぎ 万能ねぎ のり佃煮	野菜ジュース お菓子
19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 お祝いゼリー	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 そうめん 万能ねぎ	クリームプリン バームクーヘン
20金		みそカツ 添え野菜 人参グラッセ キウイ ポテトサラダ わかめとしめじのスープ	キャベツメンチカツ(冷) キャベツ じゃが芋 きゅうり 人参 ソーセージ マカロニ 卵 しめじ わかめ	リンゴジュース お菓子
21土		塩ラーメン ゆで卵 豆腐サラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼豚(冷) 万能ねぎ 卵 コーン缶 なると(冷) レタス きゅうり 豆腐 ロースハム	バナナ お菓子
23月		赤魚の西京焼き 大根添え パナナ 炒り豆腐 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 豆腐 笹がきごぼう 人参 豚ひき肉 卵 ちくわ 干し椎茸 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
24火		三色そぼろ丼 チーズ フルーツゼリー 大根のカニサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 チーズ 大根 きゅうり かにかま なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
25水		十和田バラ焼き オレンジ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(大根・人参・油揚げ)	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ もやし ほうれん草 白ごま きゅうり 大根 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
26木		ハヤシライス ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム じゃが芋 パセリ ウィンナー	牛乳 ミニドック
27金		ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 フルーツゼリー 白菜のツナサラダ みそ汁(厚揚げ・野菜)	ちくわ 納豆(冷) 青のり 天ぷら粉 キャベツ 白菜 きゅうり ツナ 厚揚げ えのき 人参 笹がきごぼう 長ねぎ	ジョア お菓子
28土	わくわく体験 さくら	かしわうどん ゆで卵 ハムサラダ フルーツゼリー	うどん 鶏肉 かまぼこ 卵 万能ねぎ レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
30月		いわしの梅煮 添え大根 キウイ ひじきの炒め煮 卵とえのきのスープ	いわしの梅煮(冷) 大根 ひじき 豚肉 枝豆(冷) 糸こんにゃく 干し椎茸 卵 えのき 万能ねぎ	牛乳 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。ジメジメした日が続きませんが 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7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。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

食育ピクトグラム



よく噛んで食べることで、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満防止にもつながります。

また、あごの発達や虫歯予防も期待できます。

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材を多くすることも大切です。

噛む力をつける、おすすめの食材

こどもの発達に比べて食材が柔らかすぎると流し込むように食べてしまい、噛む力が育ちません。一方、噛む力をつけさせるために、スルメやコンブなど極端にかたいものを食べさせようとする人もいますが、発達に応じてこどもの噛む力にみあう食材をよく噛んで食べさせることが大切です。

幼児期ならば、ごぼうやれんこん等食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。人参や大根、きゅうりなどをスティック状にした野菜スティックでよく噛む練習をするのもおすすめです。



6月4日はむし歯予防デーです

虫歯予防のポイント

1. 食べたらずき習慣

食後の歯磨きで菌の繁殖をおさえます。

2. バランスの良い食生活

骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンDと一緒に取る事で吸収されやすくなります。(ビタミンDはきのこ類、魚類に多く含まれています)

3. 定期的な歯科検診

むし歯は早期発見・治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。



幼児期は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

あおもいの旬食材

さくらんぼ



青森市の主力品種は佐藤錦・紅秀峰・ジュノハートの3つ。6月下旬から7月上旬にかけて収穫されています。

佐藤錦：甘味と酸味のバランスが良い品種

紅秀峰：果実がやや大きく果肉はかための品種
甘みが強い

ジュノハート：果実が大型でハート形

優れた食味と美しい外観が特徴

のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう！
子どもが食べる時は種にも注意が必要です！