

6月の園だより

新年度から2カ月がたち、子どもたちも新しい環境に慣れてきました。雨の日が少しずつ増え、梅雨の気配を感じる季節になりましたが、室内でも元気いっぱいの子どもたちです。引き続き体調管理に気を付けながら、過ごしていきたいと思ひます。

6月の行事予定

- 2日(火) 板橋区巡回指導 角井先生来園
- 4日(木) 歯科検診 10:00~ 松・竹組
(鈴木こうじ歯科医)
- 17日(水) お子様クッキング 松・竹組
- 18日(木) プラネタリウム→雨天中止 松組
(教育科学館)
※詳細はクラスにてお知らせ
- 19日(金) 防災避難訓練(消火訓練)
- 25日(木) 誕生日会
0歳児健康診断
月末 身体測定

★幼児組は月に2回お集りをしています。

- 体操教室 松・竹・梅組
(小川先生)
9日(火)・23日(火)
- 英会話 松組
(Mrs.ワダ)
22日(月)

- 職場体験 入ります
赤塚第一中より
9日(火)~11日(木)



午睡バスタオルについて

ブランケットの切り替えは、各ご家庭の判断にお任せいたします。
バスタオルにも分かりやすく記名をお願いいたします。

懇談会について

詳しくは配布したおたよりをご覧ください。
※外履き用ビニール袋をご持参ください。

- | | |
|------------|-----------------|
| つぼみ→5日(金) | 14:00
~14:40 |
| もも→8日(月) | |
| さくら→10日(水) | 14:15
~14:45 |
| うめ→11日(木) | |
| たけ→12日(金) | |
| まつ→15日(月) | |



七夕まつり音楽会 松・竹・梅組

7/7(火) 七夕まつり音楽会

- 7/3(金) 総練習
- 7/2(木)・6(月) ビデオ・写真撮影
(後日販売あり)

※各クラス入れ替え制となります。
外履き用ビニール袋をご持参ください。

5月のトピックス

一般財団法人日本婦人衛生会
第一保育園
R8.5.29(谷口)



まつ

体操教室 ✨

小川先生のお話をよく聞いて楽しんで取り組んでいます。「今日はやる？」と毎朝楽しみにしています♪



たけ

いよいよ始まった水遊び!! きもちー!



さくら

水遊びスタート! ✨



もも

水遊びたのしいなあ~!
バシャバシャ楽しんでます ✨



うめ

水遊びスタート!!
宝石すくいや金魚すくい ♪ たのしいな ♪



つぼみ

ドキドキ初めてのお水遊び ✨
みんなにここにこ ♪ 楽しい~ ♪

6月食育だより

木々の緑が色濃くなる季節になってまいりました。新しいクラスや保育園給食にも慣れ親しんできた頃かと存じます。また、いつも給食活動にご理解、ご協力頂き誠に有難うございます。さて、今月は、食育月間です。今回は、食の上で重要な食育についてご紹介します。

食育で育てよう《健康と豊かな人間性》

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすには、「美味しく楽しく食べる」ことがとても大切です。子どものころから「**美味しく楽しく食べる**」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。第一保育園では、食育として年間の食育計画を立て、食に興味を持ち楽しく食べられるように、①四季の行事食②お子様クッキング③栄養についてのお話④下ごしらえのお手伝い⑤各国の料理⑥郷土料理⑦年齢相応のお楽しみ献立⑧ごほうび献立⑨旬の食材使用⑩食品展示⑪絵本ランチ⑫ラッキー人參などの試みをしております。
 (行事・食育 年間予定表4月配布済み)

また、子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣もとても重要です。第一保育園では、心身ともに健康に育つことを願いながら食育に力を入れていきたいと思っております。

いくじ たいせつ ぶに
食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



ちいば ざんぷつ でんとうき しくぶんか
地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



けんこう たんご じこかんり
健康を保つための自己管理能力を身に付ける



た もの たいせつ
食べ物を大切にし、かかわるひとびと 人々に感謝する



そら豆の皮むきありがとう



※この日の給食は、そら豆。皆、喜んでおかわりして食べていました。

☆5月の食育活動報告・6月食育活動案内

- ◎5月7日は、成長をお祝いして子供の日ランチ。こいのぼりの形をしたケチャップライスにこいのぼりウインナー。おやつは、こいのぼりスイートポテトでした。皆、喜んで食べました。
- ◎5月25日は、お誕生会ランチでジャンバラヤにタンドリーチキンでした。おやつは、カルシウムたっぷりベイクドチーズタルト、元気モリモリ大きくなあれ!
- ◎5月19日は、色々メロンの食品展示をしました。今回は10種類のたくさんのメロンが揃いました。こんなに種類があるんだね!
- ◎5月31日は、今年度はじめてのまつ・たけ組食育クッキング。各自おにぎりをつくりました。たけ組は、ツナマヨおにぎり△まつ組は、うめ・こんぶ・ツナマヨ・しゃけの中から好きな具を選んで作りました△とーっても上手に出来ました。(同時にまつ組は、お米の栄養として「たんすいかぶつは、ちからのもと」ということを覚えました。おいしかったかな?)
- ◎5月29日まつ組さんは、ミニ遠足ごっこでお弁当を食べました。いつも違う場所でのお弁当、美味しさも格別だったことでしょう。
- ◎6月4日は、今年度初めての**絵本ランチ**で「ズートピア」です。

絵本ランチ※絵本とつなげる事で、絵本に興味を持ってもらうと同時に食事にも興味関心を持ってもらえると嬉しいです。

各国の料理※色々な国の種類と料理を知ってもらう為に、2か月に1回、各国の料理を取り入れています。何か国食べられるかな?



子どもの日献立

- ◎6月10日は、時の記念日ランチです。 どんな時計ランチかな? 時間に感謝できますように。
- ◎6月19日は、食品展示です。今回は、旬の色々豆類です。どんな豆があるかな? お楽しみに!!
- ◎6月23日は、こちらも今年初めての**各国の料理**で、フランスです。さて、どんな料理が出てくるかな?
- ◎6月25日はお誕生日会メニューです。今回は、スープがメインデッシュのシチューランチです。おやつは、旬のあじさいお楽しみデザート
- ◎**注意・お願い** 第一保育園では、過去、他園・学校などで集団アレルギーが出たものや、アレルギー症状の重い食材は一切提供していません。(キウイ(集団アレルギー)、そば、ピーナッツ、生の魚、生の卵など) 昨今、飽食時代という事もあり、品種改良を重ねた食材が増え従来と素材が変わったものも出てきております。是非、是非、お家で初めてのお試しの時は、充分にアレルギーなどお気を付け下さい。尚、アレルギー、その他の最新の情報が入りましたら随時お知らせいたします。

Main menu table with columns: 日曜 (Date), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), 延長補食 (Extension Supplement). Rows include dates from 1/15 to 25/5.

- ・おやつは、☆カルシウム強化食を心掛けております。
・2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合がありますことを予め御了承願います。
・4日(木)は、絵本ランチで人気のズートピアです。
・10日(水)は、時の記念日で時計ランチです。
・19日(月)は、食品展示(旬の豆類)です。お楽しみに！
・23日(火)は、各国の料理でフランスです。
・25日(木)は、お誕生会献立です。
・毎日、栄養量は、給食栄養目標量の±10%以内に調整してあります。

Table with 2 columns: 乳児 (Infant), 幼児 (Toddler). Rows: 給食栄養目標量 (Nutrition target), 6月献立平均 (6-month average).

※延長補食のおやつアレルギー対応で手作り心掛けております。

《お願い・お知らせ》1・2歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、貝類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はなく、他の食品に代替えています。(アレルギー等の懸念の為) また、1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめん代替えています。毎月大変ですが、献立の材料をよく確認して、食べた事のない食材は提供日までにお家で試して頂けますよう宜しくお願いします。お手数おかけいたします。

6月食育だより

木々の緑が色濃くなる季節になってまいりました。新しいクラスや保育園給食にも慣れ親しんできた頃かと存じます。また、いつも給食活動にご理解、ご協力頂き誠に有難うございます。さて、今月は、食育月間です。今回は、食の上で重要な食育についてご紹介します。

食育で育てよう《健康と豊かな人間性》

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすには、「美味しく楽しく食べる」ことがとても大切です。子どものころから「**美味しく楽しく食べる**」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。第一保育園では、食育として年間の食育計画を立て、食に興味を持ち楽しく食べられるように、①四季の行事食②お子様クッキング③栄養についてのお話④下ごしらえのお手伝い⑤各国の料理⑥郷土料理⑦年齢相応のお楽しみ献立⑧ごほうび献立⑨旬の食材使用⑩食品展示⑪絵本ランチ⑫ラッキー人參などの試みしております。
 (行事・食育 年間予定表4月配布済み)

また、子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣もとても重要です。第一保育園では、心身ともに健康に育つことを願いながら食育に力を入れていきたいと思っております。

いしく たいせつ みに
食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



ちいきり さんぶつ てんとうき しくぶんか
地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



たもの たいせつ ひとびと かんじや
食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



そら豆の皮むきありがどう



※この日の給食は、そら豆。皆、喜んでおかわりして食べていました。

☆5月の食育活動報告・6月食育活動案内

- ◎5月7日は、成長をお祝いして子供の日ランチ。こいのぼりの形をしたケチャップライスにこいのぼりウインナー。おやつは、こいのぼりスイートポテトでした。皆、喜んで食べました。
- ◎5月25日は、お誕生会ランチでジャンバラヤにタンドリーチキンでした。おやつは、カルシウムたっぷりベイクドチーズタルト、元気モリモリ大きくなあれ!
- ◎5月19日は、色々メロンの食品展示をしました。今回は10種類のたくさんのメロンが揃いました。こんなに種類があるんだね!
- ◎5月31日は、今年度初めてのまつ・たけ組食育クッキング。各自おにぎりをつくりました。たけ組は、ツナマヨおにぎり△まつ組は、うめ・こんぶ・ツナマヨ・しゃけの中から好きな具を選んで作りました△と一っつも上手に出来ました。(同時にまつ組は、お米の栄養として「たんすいかぶつは、ちからのもと」ということを覚えました。おいしかったかな?)
- ◎5月29日まつ組さんは、ミニ遠足ごっこでお弁当を食べました。いつも違う場所でのお弁当、美味しさも格別だったことでしょう。
- ◎6月4日は、今年度初めての**絵本ランチ**で「ズートピア」です。

絵本ランチ※絵本とつなげる事で、絵本に興味を持ってもらうと同時に食事にも興味関心を持ってもらえると嬉しいです。

各国の料理※色々な国の種類と料理を知ってもらう為に、2か月に1回、各国の料理を取り入れています。何か国食べられるかな?



子どもの日献立

- ◎6月10日は、時の記念日ランチです。どんな時計ランチかな? 時間に感謝できますように。
- ◎6月19日は、食品展示です。今回は、旬の色々豆類です。どんな豆があるかな? お楽しみに!!
- ◎6月23日は、こちら今年初めての**各国の料理**で、フランスです。さて、どんな料理が出てくるかな?
- ◎6月25日はお誕生日会メニューです。今回は、スープがメインデッシュのシチューランチです。おやつは、旬のあじさいおぱフェお楽しみに!
- ◎**注意・お願い** 第一保育園では、過去、他園・学校などで集団アレルギーが出たものや、アレルギー症状の重い食材は一切提供していません。(キウイ(集団アレルギー)、そば、ピーナッツ、生の魚、生の卵など) 昨今、飽食時代という事もあり、品種改良を重ねた食材が増え従来と素材が変わったものも出てきております。是非、是非、お家で初めてのお試しの時は、充分にアレルギーなどお気を付け下さい。尚、アレルギー、その他の最新の情報が入りましたら随時お知らせいたします。

令和8年 6月 つぼみ組 離乳食献立表

第一保育園

日付	曜日	午前9:30	午前10:45 (調整粉乳付)	午後2:45 (調整粉乳・麦茶付)
1・15	月	麦茶	白身魚とフロッコリーのあんかけ粥・コロコロ大根の煮物・きよみ	根菜のお粥・かぼちゃのやわらか白和え
2・16	火	麦茶	豆腐と玉ねぎのお粥・おいもとキャベツの煮物・バナナ	しらすとにんじんのあんかけ丼、コロコロスイートポテト
3・24	水	麦茶	白身魚の緑黄色野菜丼・にんじんのフロッコリー和え・メロン	トマトのリゾット・豆腐とさつまいものやわらか煮
4	木	麦茶	豆腐と玉ねぎのあんかけ粥・コロコロかぼちゃ・バナナ	根菜のあんかけ丼・ほうれん草のしらす和え
5	金	麦茶	お粥・じゃがいもやわらか煮・キャベツの白和え・オレンジ	しらすと玉ねぎのお粥・さつまいもと人参の煮物
6・20	土	麦茶	まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイトシチュー・オレンジ	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み
8・29	月	麦茶	豆腐とたっぷり野菜のお粥・じゃがいもの煮っころがし・きよみ	鮭とほうれん草のあんかけ丼・かぼちゃのコロコロサラダ
9・31	火	麦茶	人参と玉ねぎのお粥・じゃがいものしらすあんかけ・バナナ	鶏むね肉のあんかけ粥・にんじんとフロッコリーの煮物
10・22	水	麦茶	《時の記念日》白菜の時計あんかけ粥・にんじんの白和え・メロン	白身魚と玉ねぎのお粥・おいものやわらか煮
11	木	麦茶	白身魚と大根のあんかけ丼・じゃがいもの緑和え・バナナ	鶏ささみとキャベツの煮込みうどん・コロコロさつまいも
12・26	金	麦茶	鮭とコロコロ根菜のお粥・さつまいもとフロッコリー和え・オレンジ	豆腐のあんかけかぼちゃ粥・大根のさっぱり煮
13・27	土	麦茶	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮
17	水	麦茶	お粥・にんじんのしらす和え・マッシュかぼちゃ・メロン	鶏むね肉と根菜のあんかけ丼・コロコロおいもの煮物
18	木	麦茶	白身魚の彩り丼・白菜とフロッコリーの煮物・バナナ	豆腐の野菜あんかけうどん・コロコロポテト
19	金	麦茶	豆腐と野菜のあんかけ丼・玉ねぎのさっぱり煮・オレンジ	鶏ささみと根菜の雑炊・にんじんとかぼちゃの甘煮
23	火	麦茶	しらすと白菜のポテト粥・やわらかフロッコリー・バナナ	豆腐とトマトのうどん・コロコロにんじんグラッセ
25	木	麦茶	《お誕生会》さつまいもとかぶのお粥・白身魚のトマト煮・バナナ	鶏むね肉と玉ねぎのお粥・じゃがいものさっぱり和え

担当 加藤

- * 月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
- * 予定献立なので、変更する場合がありますをご了承ください。
- * 1歳からミルクがフォローアップミルクとなります。



新しい食材

うどん
鶏ささみ・鶏むね肉・鮭
白菜・メロン



ほけんだより 6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

一般財団法人 日本婦人衛生会 第一保育園
令和8年 6月号
看護師:星野

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。



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。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。

水分補給

体重に占める水分量は子どもの場合 70%程度と言われており、人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいためこまめな水分摂取が重要となります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか?

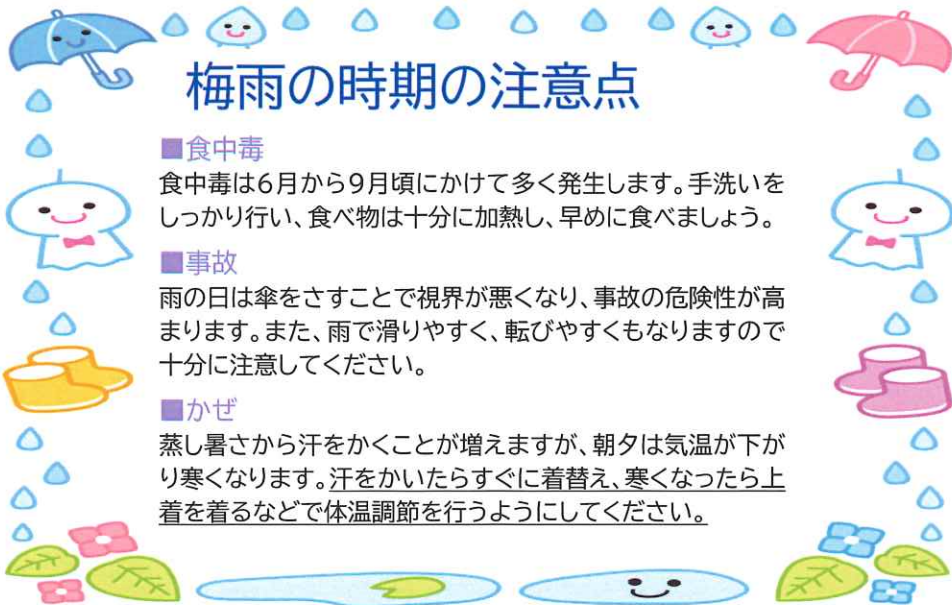
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい?

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい?

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。手洗いをしっかり行い、食べ物は十分に加熱し、早めに食べましょう。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着を着るなどで体温調節を行うようにしてください。