



だんだんと夏の強い日差しへと変化してきました。こども達は、汗をかきながらも園庭で元気に遊んでいます。これから梅雨の季節に入り、室内での活動が増えるかと思いますが、遊びを工夫しながら楽しく過ごしていきたいと思っております。気温の変化が大きく、体温の調節が難しい時期でもありますので、体調管理にも気をつけていきたいですね。



今月の目標

*はをみがきましよう

*じかんをまもりましよう

衣替え

6月1日は衣替えです。衣服や持ち物の名前記入、サイズ等の確認をお願いします。

6月の行事

1日(水) 避難訓練
 3日(金) ピクニック(牛見学)
 4日(土) 親子試食会 (もも・ひよこ組)
 6日(月) 体育教室 (3, 4, 5歳児)
 7日(火) 祇園元気会(きく組)
 10日(金) 歯科検診
 24日(金) おばけ作り(きく組)
 29日(水) 誕生会(室内ゲーム)

おねがい

*着替え用の下着を持たせてください
 *水筒のお茶はたっぷり入れてください
 *水筒や靴は週末にきれいに洗いましよう

6月4日は虫歯予防デー。きれいでじょうぶな永久歯のためには、乳幼児期の歯が健康であることが、とても大切です。ご家庭でも、「食べたら磨く」習慣と、「だらだら食べをやめる」ことを心がけ、大事な乳歯を、虫歯から守りましよう。

日	曜	献立名	未満児・午前	全児・午後
1	水	筑前煮・しめじの中華風和え物・トマト	バナナ	牛乳・黄粉うどん☆
2	木	魚の揚げ煮・納豆和え・すまし汁	おかし	牛乳・黒糖蒸しパン★
3	金	ピクニック(家庭からのお弁当)	チーズ	牛乳・果物
4	土	ご飯・豆腐ハンバーグ・じゃこと切り干し大根煮・味噌汁	バナナ	(午前—牛乳)
6	月	おさかなナッツ・かき玉汁・果物	おかし	牛乳・ポップコーン☆
7	火	ビーフカレー・ピーナッツ和え・果物	チーズ	牛乳・南瓜ケーキ★
8	水	牛肉とじゃが芋のきんぴら煮・トマト・味噌汁	おかし	牛乳・フルーツ盛り合わせ
9	木	厚焼き卵・サラダ・そうめん汁	りんご	牛乳・ココアパン
10	金	魚のフライタルタルソース・トマト・スープ	バナナ	牛乳・焼き芋☆
11	土	きつねうどん・酢の物・牛乳	おかし	
13	月	豚汁・千草和え・果物	おかし	牛乳・みるく餅★
14	火	魚のマリネ・オレンジ・野菜スープ	バナナ	牛乳・スイートポテト★
15	水	焼き肉・おかか和え・トマト	チーズ	牛乳・ピーナッツサンド☆
16	木	凍り豆腐とツナの煮物・にらたま炒め・フルーツ	おかし	牛乳・パインケーキ★
17	金	魚のお好み焼き風・甘酢ビーフン・味噌汁	みかん缶	牛乳・みたらし団子★
18	土	中華スパゲッティー・トマトともずくのスープ・牛乳	チーズ	
20	月	クリームシチュー・ひじきの炒め煮・果物	チーズ	牛乳・あんまん★
21	火	魚のカレーソースかけ・酢の物・ベーコンスープ	おかし	牛乳・フルーツヨーグルト☆
22	水	八宝菜・ポテトサラダ・果物	バナナ	牛乳・ピザ★
23	木	肉豆腐・マカロニサラダ・みかん缶	りんご	牛乳・メロンパン
24	金	魚の煮付け・サラダ・味噌汁・果物	チーズ	牛乳・フライドポテト★
25	土	焼きうどん・カミカミサラダ・牛乳	おかし	
27	月	夏野菜カレー・シーチキンサラダ・果物	おかし	牛乳・カルシウムラスク★
28	火	フィッシュボール・わかめサラダ・味噌汁	バナナ	牛乳・金時豆煮★
29	水	鶏肉のカリン揚げ・茹野菜・トマト・フルーツ・ジュース	チーズ	牛乳・ロールケーキ
30	木	厚揚げと鶏肉の味噌煮・ごま和え・果物	おかし	牛乳・プリン

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★手作り ☆半手作り
 ※朝食を食べて登園しましょう。(早寝・早起き・朝ごはん)※お誕生会の日はおにぎりにして下さい。

ひじきはミネラルの宝庫

ひじきには、カルシウムと鉄が非常に多く含まれています。ひじきの組織は柔らかく煮汁をよく吸収する性質があります。煮物に用いるとき 注意することは カルシウムや鉄などの栄養素が煮汁中に溶けやすいことです。そこでひじきを煮る前には、一度油で炒めておくと溶け出すのをおさえることができます。

カルシウム源としても 鉄源としても ひじきを日常の食生活に取り入れていくことをお勧めします。

骨を丈夫にする食べ物

牛乳・こまつな・しじみ・いわし・こざかな等
 のどがかわいたら牛乳や麦茶を!