



うさぎ

梅雨入りが近づき、蒸し暑い日が続いています。  
 保育園の畑には、子どもたちがナスやピーマンなどの夏野菜を植えました。自分で植えたり世話をしたりすることを通して収穫の喜びを知り、感謝する気持ちを育てていこうと思います。またバスに乗って自然体験に出かけたり、園庭でのマラソンや園外散歩などの活動を積極的に取り入れたりすることで体を動かし、しっかり食べて暑さに負けない体作りをしていきます。

## お知らせ

### コロナウイルス感染防止対策が続いています。

4月から5月にかけて、新型コロナウイルスの影響を受け保育園も登園自粛となりました。初めての事態に職員も戸惑いを感じながら、子どもたちの命を守るために何ができるのか、日々話し合いを重ねての開園でした。自粛による家庭での保育にも可能な限りご協力いただき、お世話になりました。静かだった部屋や園庭に子どもたちの歓声が響き、給食室からは食事を作っている匂いがしていることが嬉しく、賑やかな毎日が帰ってきたことを喜んでいきます。

コロナウイルスは収束には至っておらず、まだ十分な活動が出来るようになったとは言えませんが、手洗いや消毒をし、午睡の際には布団の間隔をあけるなど、集団生活をする上での配慮をしながら保育をしていきます。よろしくお願いたします。

### 体を清潔に保ちましょう!

気温が高い日が増えるに伴い、湿度も上がってきました。汗をよくかくようになるこの時期に心配されるのが、肌のトラブルとアタマジラミです。汗をかくと毛穴が詰まり、かゆみや湿疹な毎日必ず入浴し、刺激の少ない石鹸やボディソープで優しく洗いましょう。(使いすぎは乾燥の元になります)入浴を子ども任せにしているケースもありますが、大人が気をつけることで悪化を防げます。

また、頭も毎日きちんと洗いましょう。子どもは新陳代謝が活発なので、頭にも汗をたくさんかいています。特に髪の毛の長い女の子は、手入れをしやすいように短く切るか、家庭できちんと結んで登園しましょう。身だしなみをととのえて清潔にすることで気持ちよく過ごせ、遊びにも積極的に向かえます。家庭でも配慮し、過ごしやすい整えましょう。

### 誕生会・水分補給について

- 誕生会は新型コロナウイルスの感染防止を考慮し、6月～8月までは職員と子どもたちのみで行います。9月以降につきましては、状況を見てお知らせします。
- 熱中症予防のため、水分補給をします。3・4・5歳児クラスは、水筒にお茶を入れて持ってきてください。水筒は毎日きれいに洗って、清潔にしてください。(ストロー部分やパッキンも、きれいにしましょう) また、わかりやすい場所にはっきりと記名をお願いします。

## 6月の活動計画

日付	曜日	内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	体操教室
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	英語であそぼうアウトドア
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	英語であそぼう
25	木	おべんとうの日
26	金	誕生会
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	



## 7月の予定

28日(火) 誕生会

※他の行事については、状況を見て決定します。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/ そとぞの保育園

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

# 6月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1</b> ごはん 鶏のさっぱり煮 きんぴらごぼう ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	<b>2</b> 豆ごはん とびうおの天ぷら じゃがいも煮 アスパラサラダ 切干大根のみそ汁 フレンチトースト	<b>3</b> きつねうどん 五目豆 キャベツサラダ ひじきおにぎり	<b>4</b> ごはん 鯖のみりん干し 白和え もやしのみそ汁 じゃがまる	<b>5</b> ゆかりごはん たまご焼き あらめ煮 いんげんおかか和え じゃがいものみそ汁 ポンデ黒ゴマ 牛乳	<b>6</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>8</b> カレーライス フルーツヨーグルト キャベツのツナ和え モロッコ豆ガーリックソテー ぶらスク りんごジュース	<b>9</b> ごはん 鮭のホイル焼き 春雨サラダ わかめのみそ汁 マフィン 牛乳	<b>10</b> 大豆入りミートスパゲティ ポテトサラダ アスパラこんぶ 野菜スープ 梅みそおにぎり	<b>11</b> ごはん 赤魚の梅煮 じゃがいもそぼろ煮 切干大根サラダ なめこのみそ汁 お好み焼き	<b>12</b> ごはん 松風焼き ナムル 梅人参 油あげのみそ汁 きなこトースト 牛乳	<b>13</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>15</b> ごはん 鮭の香味焼き ごまごまこんにゃく スティック野菜 豆腐のみそ汁 玄米フレーク 牛乳	<b>16</b> パン 煮込みハンバーグ 野菜の中華風 ポテトスープ あべかわマカロニ 牛乳	<b>17</b> 野菜たっぷりラーメン 肉じゃが モロッコ豆酢みそ和え たらこおにぎり	<b>18</b> ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え たまごのみそ汁 ヨーグルトゼリー	<b>19</b> ごはん 鯖のごまみそ焼き おからサラダ 酢ごぼう キャベツのみそ汁 クッキー 牛乳	<b>20</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>22</b> ごはん 鶏の梅マヨ焼き 大豆の磯煮 酢のもの そうめんのみそ汁 ナポリタン	<b>23</b> ごはん 豚の生姜焼き じゃがいもきんぴら あっさりきゅうり なめこのみそ汁 豆乳ミルクもち	<b>24</b> カレーうどん 小魚マリネ あじさいサラダ 金時豆煮 梅じゃこおにぎり	<b>25</b> おべんとうの日 レーズンパン りんごジュース	<b>26</b> ごはん 鮭のあっさり焼き じゃがいもハムソースかけ こんぶいんげん ふのみそ汁 とうふドーナツ 牛乳	<b>27</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>29</b> そぼろ丼 中華風冷奴 ごぼうサラダ もやしのみそ汁 みかんゼリー	<b>30</b> パン ポークビーンズ コーン和え まるたまスープ バナナケーキ 牛乳				

## よく噛んで食べよう!

よく噛むことは健康な体づくりにとても大切です。また大人になってからの歯並びにも影響してきます。落ち着いてゆっくり噛んで食事をしましょう。

保育園でも子どもたちがよく噛んで食べるために、食材をあえて硬めに茹でたり、大きめに切ったりと工夫しています。

## 噛むことの効果

- ・食べ物を消化、吸収しやすくする
- ・体の発達、機能が向上する…口周りの筋肉が発達し言葉の発語がはっきりしたり、顔や頭周りの血流がよくなったりして、脳が活性化される。
- ・病気の予防につながる…唾液がたくさん出ることによって、ばい菌が胃に運ばれ消化酵素でやっつけられる。

