



はまっこだより



ごあいさつ

今年は思いのほか早く、梅雨入りしました。雨も子どもたちにとっては不思議の一つで、「ジャーッ、って言っとるね」「見て!雨がやんだよ」と気づいて、知らせに来る姿が見られます。

今月は雨の中の散歩や、生き物みつけなど梅雨期の遊びにも目を向けていきたいと思えます。

お知らせ

歯科検診があります

10日(木)は、歯科検診を予定しています。ふじえ歯科医院の先生に、診察していただきます。検診の結果は、個別にお知らせします。

また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣でもあり、この機会にお子さんの食習慣について考えてみましょう。

おいしい食事や甘い飲み物、お菓子など、食べることは楽しみの一つです。しかし、お菓子や食事をダラダラと食べ続けていると、口の中はずっと汚れたままの状態になり、食べかす(プラーク)が歯について虫歯のもとになってしまいます。

食事やおやつ時間をきちんと決めて食べるだけでも、口の中が汚れたままの状態が少なくなります。食後の歯みがきはもちろんですが、おやつのおあとはお茶や水を飲んで口の中を清潔に保ち、虫歯にならないようにしましょう。

避難警報についてのお知らせ

5月20日から新たな避難警報の基準が改正され、『避難勧告』が廃止になり『避難指示』で必ず避難を開始するようになりました。

これから雨の季節になり、ここ近年の気候変動による風水害や台風などが予想されます。状況によっては、保育園から一斉メールで早目の迎えをお願いすることも考えられます。日頃より気象情報を気にかけていただき、送迎時の経路や方法についても、家庭で確認をお願いします。

万が一、お子さんをお預かりしている際に園から避難をする場合も、一斉メールにてお知らせをしますのでよろしくお願い致します。

水分補給について

これから暑くなるので、熱中症対策で園でも水分補給をします。きりん・こあら・うさぎ・りす組は、水筒にお茶を入れて持ってきてください。

- ・保冷効果があるものが、望ましいです。(プラスチック製のものには暑さが厳しいと、夕方には中身の状態が悪くなります。)
- ・園外に持って出かけられるよう、紐がついた物にしてください。本体、蓋の両方に記名をお願いします。
- ・毎日きちんと洗い、清潔にしてください。(蓋の裏やストローが黒くなったまま使用するはやめましょう。)

※あひる・ひよこ組はクラスで水分補給をします。

6月の活動計画

日付	曜日	内容
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	うさぎ・りす親子活動(わかあゆの里)
6	日	
7	月	りす組個人面談開始(21日まで)
8	火	
9	水	英語であそぼう
10	木	歯科検診
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	体操教室
16	水	
17	木	おべんとうの日
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	英語であそぼう
24	木	
25	金	誕生会
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	発育測定

7月の予定

6日(火)体操教室 14日(水)、28日(水)英語であそぼう
26日(月)誕生会 27日(火)発育測定
31日(土)はまっこドンドンまつり

※状況により、予定を変更する場合があります。
※7月 こあら組 個人懇談(詳細は、後日お知らせします)

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

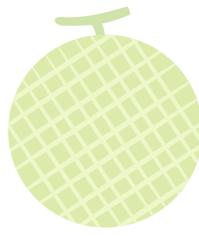
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

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
 <p>7 カレーライス フルーツヨーグルト キャベツのツナ和え モロコシ豆ガーリックソテー 玄米フレーク 牛乳</p>	<p>1 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 アスパラサラダ カレーいも 玉ねぎのみそ汁 パンプディング</p>	<p>2 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 酢の物 大豆とじゃこのおにぎり</p>	<p>3 ごはん さばのみりん干し じゃがいもきんぴら なめこのみそ汁 お好み焼き</p>	<p>4 ごはん 松風焼き おからサラダ 酢こぼろ わかめのみそ汁 麩ラスク 牛乳</p>	<p>5 おやつ</p>
<p>14 ごはん 鮭のあっさり焼き じゃがいもハムソース 切干大根の煮物 厚揚げのみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳</p>	<p>8 パン 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ 新玉スープ みるくもち</p>	<p>9 ふわふわたまごうどん 小魚マリネ あらめ煮 アスパラおかか和え チーこぶおにぎり</p>	<p>10 ごはん 赤魚の梅煮 切干大根サラダ 焼きじゃが キャベツのみそ汁 クッキー りんごジュース</p>	<p>11 ごはん 豚肉の生姜焼き ココロサラダ 豆腐のみそ汁 ボンデ黒ごま 牛乳</p>	<p>12 おやつ</p>
<p>21 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 みかんゼリー</p>	<p>15 ごはん 鶏の梅マヨ焼き きんぴらごぼろ キャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁 あべかわマカロニ 牛乳</p>	<p>16 ビビンバ 肉じゃが モロコシ豆の酢みそ和え わかめスープ バナナ ヨーグルト</p>	<p>17 おべんとうの日 ジャムサンド 牛乳</p>	<p>18 ごはん 鯖のごまみそ焼き 春雨の酢の物 じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁 焼きそば</p>	<p>19 おやつ</p>
<p>28 ごはん 豚肉のしそチーズ焼き 納豆和え 切干大根のみそ汁 きな粉トースト 牛乳</p>	<p>22 パン タンドリーチキン 大豆とひじきのサラダ いんげんソテー 豆乳スープ じゃがまる</p>	<p>23 納豆スパゲティ 野菜の中華風 じゃがいもチーズ 小松菜スープ にんじんおにぎり</p>	<p>24 のりごはん とびうおの天ぷら 白和え きゅうりの梅和え 麩のみそ汁 カナッペ 牛乳</p>	<p>25 ごはん 鮭のみそマヨ焼き あじさいサラダ 金時豆煮 もやしのみそ汁 バナナケーキ 牛乳</p>	<p>26 おやつ</p>
					



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。
噛むことは次のような良い効果がたくさんあります。

「ヒミコノハガイゼ（卑弥呼の歯がいーぜ）」

- 【ヒ】肥満防止
食べすぎを防ぎ、肥満防止につながる。
- 【ミ】味覚の発達
食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになる。
- 【コ】言葉の発達
口のまわりの筋肉を使うことで、あごが発達し、発音がきれいになる。
- 【ノ】脳の発達
脳に流れる血流が増え、脳が発達する。
- 【ハ】歯の病気予防
唾液がたくさん出て、虫歯や歯肉炎の予防になる。
- 【カ】がんの予防
唾液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑える働きをする。
- 【イ】胃腸快調
消化を助け、胃腸の働きを活発にする。
- 【ゼ】全力投球
体が活発になり、力いっぱい遊びに集中できる。