



# はまっこだより



## ごあいさつ

梅雨前とは思えぬような晴天が続いています。田植えの終わった田んぼでは、オタマジャクシがカエルへと成長していき梅雨の到来を待っているようです。

これから雨が降ると、戸外で遊ぶ活動が少なくなるとは思います。ホールでのリズム遊びやサーキット、室内での体操など楽しく体を動かす活動を取り入れていきたいとします。

## お知らせ

### 熱中症に気をつけよう

熱中症とは暑さによって体に引き起こされる、頭痛や吐き気などを始めとした症状のことです。梅雨期は気温だけでなく湿度が高い日が増えていき、子どもはまだ体温調節がうまくできずに気象条件に体がついていけないときがあります。暑さにだんだん体が慣れて汗腺が開き、汗をかくようになると体温がコントロールできるようになっていきます。

保育園でもこまめに水分補給をし、着替えやシャワー、衣服の調節をしながら過ごしていきます。水筒の持参や衣服の補充など、お世話になります。よろしくお祈りします。

### 出水期にあたり・防災について

これから梅雨を迎えるにあたり、ここ数年の気候変動による風水害が心配されます。昨年は梅雨から夏にかけて長雨が続き、出雲市内でも浸水した地域がありました。

先日文書を配布させていただきましたが、公立保育園のガイドラインに準じて私立保育園でも、天候によっては早目の迎えや休園などの措置を取るようになりました。状況によって、保育園から一斉メールでお知らせをします。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想定されます。その際も、一斉メールにてお知らせをしますのでよろしくお祈りします。

### 歯科検診があります

23日(木)は歯科検診です。ふじえ歯科医院の藤江明彦先生に診ていただきます。健診結果は、個別にお知らせします。

この機会に歯のこと、お口の中の気にかかることなど聞いてみたいことがあれば、担任にお知らせください。

## 6月の活動計画

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

## 7月の予定

1日(金) プール開き 4日(月) 発育測定  
6日(水) 英語であそぼう 14日(木)、28日(木) 体操教室  
23日(土) はまっこだドンまつり 26日(火) 誕生会

※こあら組個人懇談(出雲市年中児発達相談)  
(状況により、予定を変更することがあります)

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
		1 肉うどん 五目豆 キャベツサラダ ウインナーパンケーキ 牛乳	2 ごはん 赤魚の梅煮 そうめんサラダ 焼きじゃが スナッペンどうのみそ汁 ヨーグルトゼリー	3 ごはん 松風焼き おからサラダ 酢こぼろ わかめのみそ汁 揚げパン 牛乳	4 おやつ
6 カレーライス フルーツヨーグルト 切干大根はりはり モロッコ豆ガーリックソテー 麩ラスク 牛乳	7 ごはん さばのごまみそ焼き 春雨の酢の物 じゃがいもそぼろ煮 アスパラのみそ汁 お好み焼き	8 納豆スパゲティー 野菜の中華風 じゃがいもチーズ 小松菜スープ  梅みそおにぎり	9 ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き きんぴらごぼろ アスパラこんぶ かぼちゃのみそ汁 あんまん 牛乳	10 ごはん とびうおのかば焼き ココロサラダ キャベツのみそ汁 ねりごまトースト 牛乳	11 おやつ
13 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え なめこのみそ汁 五目ビーフン	14 パン 煮込みハンバーグ ごぼろサラダ ポテトスープ みるくもち	15 <b>おべんとうの日</b>  チーズホットケーキ 牛乳	16 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 モロッコ豆酢みそ和え 大豆とじゃこのおにぎり	17 ごはん さばのみりん干し じゃがいもきんぴら 豆腐のみそ汁 ゆでとうもろこし 牛乳	18 おやつ
20 ごはん 豚肉のしそチーズ焼き 納豆和え そうめんのみそ汁 黒ごまマフィン 牛乳	21 ごはん 鮭のマスタード焼き 切干大根煮 酢の物 厚揚げのみそ汁 みかんゼリー	22 カレーうどん 小魚マリネ あじさいサラダ 金時豆煮 とうもろこしおにぎり	23 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 じゃがいもピザ	24 ごはん ぎよろつけ 大豆の磯煮 アスパラの酢みそ和え もやしのみそ汁 ガーリックトースト 牛乳	25 おやつ
27 ごはん 鮭のあっさり焼き じゃがいもハムソース あらめ煮 切干大根のみそ汁 クッキー 牛乳	28 パン タンドリーチキン 大豆とひじきのサラダ かぼちゃのバター焼き 豆乳スープ チーこぶおにぎり	29 ビビンバ 肉じゃが いんげんごま酢和え わかめスープ バナナ ヨーグルト	30 ごはん 焼きししゃも 中華風冷奴 コーン和え 油揚げのみそ汁 焼きそば	 	

## ～おうちで食育～

### 無理なくとろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために食べてもらいたい7品目の食材です。ご家庭でも意識して毎日の食事に取り入れるようにしてみましょう！



- 【ま】豆  大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。
- 【ご】ごま  たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。
- 【わ】わかめ  わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。
- 【や】野菜  ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。
- 【さ】魚  良質なたんぱく質が豊富な魚。特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。
- 【し】しいたけ  ししいたけをはじめとしたきのこ類は、ビタミンDが豊富。
- 【い】いも  じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどのいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。