

2023年5月31日

伊丹くじら保育園

梅雨を迎えると戸外で遊べない日が多くなるかと思いますが、サーキットやリズム遊びと室内でも体を動かし楽しんでいきます。子どもたちが、心地よく過ごせるように、汗をかいた時にはシャワーを浴びたり、着替えることで肌の清潔に心掛けていきます。汚れ物を持ち帰りましたらストックの補充をよろしくをお願いします。



- 活動にスムーズに参加できるよう、9時までの登園をお願いしています。病院受診後等の場合は、ご連絡ください。
- 自分やお友だちを傷付ける原因や、衛生面にも考慮し、爪は細目に切って頂きますようお願いいたします。
- 気温が高い日が多くなりました。厚手の物は、園より返却させて頂いています。夏服のご準備をお願いします。
- 安全管理の為、QRコードの読み取りを登降園時に必ずお願いします。QRをお忘れの際は、職員にお声がけください。



- 7日(水) 体育指導 参観 (にじ・そら・くじら)
- 8日(木) 内科検診(午後)
- 13日(火)14日(水) 尿検査 (にじ・そら・くじら)
- 14日(水) 歯科検診(午後)
- 14日(水)～ 身体測定
- 16日(金)
- 22日(木) 避難訓練 *消防車来園
- 27日(火) 誕生会

水遊びについて

6/28より水遊びを予定しています。持ち物につきましては、別紙でお知らせさせていただきます。連絡帳に水遊びやプールの希望(開始時に入力できるようになります)を必ず入力してください。「シャワーのみ」の場合は、連絡事項にお願いします。体温の入力が無い場合も行えません。天候に関わらず必ず記入してください。気候を見てシャワーを水遊びより先に開始する際は、はいチーズのお知らせと1階ホワイトボードにてお伝えさせていただきます。シャワーのみの期間は、記名したビニール袋に、スポーツタオルと着替え一式をご準備をお願いします。

(*持ち物すべてに必ず記名してください)

尿検査について(にじ・そら・くじら組保護者各位)

6/13(火)6/14(水)尿検査になります。検尿日当日に採取した尿を配布した容器に入れてお持ちください。登園時に靴箱上のクラス分けされた箱に入れて頂き名簿に○を記入してください。(検尿キットは、6/12(月)配布します。)

尿検査では、腎臓病の予防と悪化防止、慢性の病気を早期発見に繋がります。尿の中にたんぱく・糖・血液が出ていないかを調べるために行います。大切な検査になりますので、忘れないようにご協力ください。

*予備日は7/7(金)になります。

- 28日(水) 水遊び開始(あめ・そら・くじら)
- 29日(木) 水遊び開始(うみ・だいち・にじ)
- 29日(木) 5歳児交流



7月の行事予定 5日(水)体育指導(にじ・そら・くじら組) 6日(木)検尿予備日 7日(金)七夕のつどい★ 12日(水)～14日(金)身体測定 18(火)プール開き 21日(金)避難訓練 25日(火)プール撮影★(うみ・だいち・にじ) 26日(水)誕生会 28日(金)プール撮影★(あめ・そら・くじら) ・プール撮影日雨天の場合31日(月)を予定



給食だより 6月

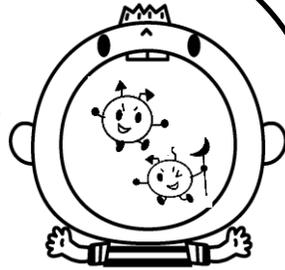
2023年5月31日
伊丹くじら保育園

梅雨の季節になりました。湿度が高くなり、寒暖差も大きいため、体調を崩しやすい季節です。また、食中毒が多く出る時期でもあります。食中毒予防の基本は手洗いです。食事前はもちろん、手はいつも清潔にすることを心がけましょう。

☆ 6月は虫歯予防月間です ☆

子どもの虫歯リスクを低減する生活習慣は、下記の5つです。

- ①. 歯磨きや仕上げ磨きをしっかりとる。(就寝2時間前に終わらせる)
- ②. おやつ・食事の時間を守る。
- ③. 清涼飲料水は必要最低限にする。
- ④. 噛む習慣をつける。
- ⑤. 3歳頃までは、口移し・食器の共用をできるだけ避ける。



よく噛むと、
頭の血管や神経が刺激されて、
脳の働きが活発になり、
記憶力も向上する効果があります。

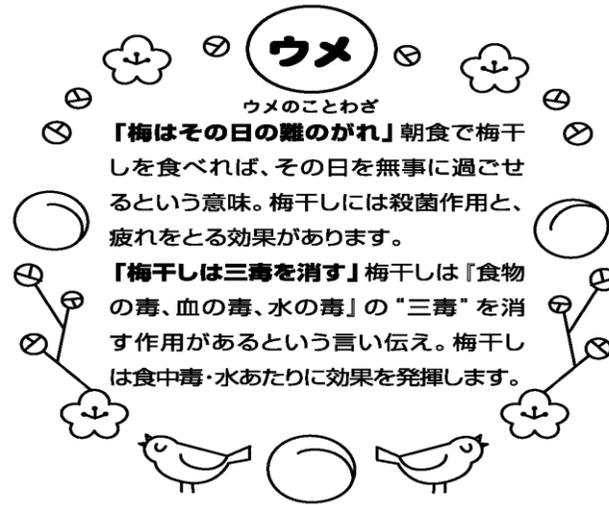
よく噛んでたべることにより、
だ液がたくさん出て、
虫歯菌の働きを抑えることが
できます。

よく噛むことで出るだ液の中には、
消化・吸収に必要な成分が
入っています。

よく噛むことで、
脳にある満腹中枢が刺激され、
食べすぎを防ぐ効果があります。
また、早食いによる食べすぎ防止にも
効果があります。

◎食後の歯磨きが必要な理由◎

食事をするとき口の中は酸性に傾きます。これが虫歯になりやすい環境です。したがって、食後はできるだけ早く歯磨きをすることが理想です。子どものうちから、「食べたなら磨く」習慣をつけておきましょう。



ウメ

ウメのことわざ

「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。

「梅干しは三毒を消す」梅干しは「食物の毒、血の毒、水の毒」の“三毒”を消す作用があるという言い伝え。梅干しは食中毒・水あたりにも効果を発揮します。

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

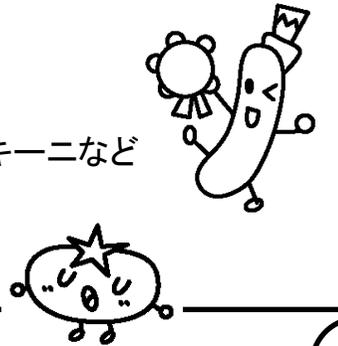


~~6月の旬な食材~~

フルーツ・・・さくらんぼ、あんず、びわ、メロン、梅など

野菜・・・きゅうり、かぼちゃ、トマト、にんにく、生姜、ズッキーニなど

魚介類・・・あじ、いわし、きびなご、タコ、エビなど



🌸 食育の日 沖縄県 🌸

ジューシー・・・豚肉のゆで汁と昆布のだし汁で、ひじきや人参などの野菜と一緒に炊き込んだ、沖縄風の炊き込みご飯です。昔から冠婚葬祭の席や季節の行事などでふるまわれる料理で、家族の健康と子孫繁栄を願って作られます。

サーターアンダギー・・・

沖縄の揚げ菓子的一种で、砂糖を使用した生地を用いた球状の揚げドーナツです。首里方言で、サーターは「砂糖」、アンダギーは、アンダ「油」+アギ「揚げ」+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になります。

6月予定献立表

発行日：令和5年5月31日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ							1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳
昼食							ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル		トマトナスパゲティ かぼちゃのスープ 大豆のコロコロサラダ		ご飯 さつまいもの味噌汁 肉野菜炒め バナナ	
午後おやつ							牛乳・ドーナツ		お茶・フライドポテト		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	5	牛乳	6	牛乳	7	グレープフルーツジュース	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳
昼食	ご飯 豆乳スープ 鮭のムニエル ポテトサラダ		ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え		【体育指導の日】 ハヤシライス マカロニサラダ りんご		ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏の照り焼き れんこんのごまマヨ和え		ご飯 チンゲン菜のスープ 白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ		焼きそば わかめスープ オレンジ	
午後おやつ	お茶・じゃこ入りご飯のおやき		牛乳・豆乳餅		お茶・オレンジゼリー		牛乳・どら焼き		牛乳・ボンデケーキ		牛乳・源氏パイ	
午前おやつ	12	牛乳	13	牛乳	14	飲むヨーグルト	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 小松菜ともやしの中華風和え		ご飯 白菜のスープ 豚の生姜焼き かぼちゃのサラダ		きつねうどん 棒棒鶏サラダ バナナ		ご飯 味噌汁 鮭の香草揚げ 切干し大根のさっぱり和え		【食育の日】九州 ジューシー すまし汁 鶏肉のごまソースからめ ブロッコリーのサラダ		回鍋肉丼 すまし汁 梅ドレッシングサラダ	
午後おやつ	お茶・豆乳プリン		牛乳・きな粉豆乳トースト		牛乳・米粉蒸しパン		牛乳・きなこマカロニ		牛乳・サータアンダギー		牛乳・甘辛せんべい	
午前おやつ	19	牛乳	20	牛乳	21	豆乳	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳
昼食	ご飯 ビーフン汁 さわらのカレー風味焼き 炒り卵のサラダ		ゆかりご飯 すまし汁 鶏肉となすの味噌炒め アスパラとトマトの和え物		ご飯 味噌汁 白身魚の塩焼き もやしのゆかり和え ミックスフルーツ		ロールパン たまごスープ ポークビーンズ 胡瓜とコーンのサラダ		ご飯 味噌汁 筑前煮 白菜のごま和え		ベーコンピラフ コンソメスープ キャベツのツナ和え	
午後おやつ	牛乳・ココア蒸しパン		牛乳・麩のラスク		牛乳・ふかし芋		お茶・鶏そぼろおにぎり		牛乳・クッキー		牛乳・バームクーヘン	
午前おやつ	26	牛乳	27	牛乳	28	アップルジュース	29	牛乳	30	牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 魚のステーキソースかけ 小松菜のサラダ		【お誕生日会】 ご飯 野菜スープ コロケ ゆでブロッコリー		ご飯 アサリのミルクスープ ミートローフ 焼きかぼちゃ		ご飯 豚汁 鶏肉と芋の甘辛煮 もやしのごま和え		スタミナ納豆丼 すまし汁 きゅうりの中華和え			
午後おやつ	牛乳・ずんだ蒸しパン		牛乳・バナナケーキ		お茶・五平餅		お茶・ココアゼリー		牛乳・ジャムサンド			

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。

※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー576kcal たんぱく質22.7g 脂質18.7g 乳児 エネルギー475kcal たんぱく質 18.6g 脂質15.8g

2023年 6月の予定献立表 (初期食)

日	曜	昼食
1	木	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト
2	金	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト じゃがいもペースト
3	土	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト さつまいもペースト
4	日	
5	月	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト
6	火	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト じゃがいもペースト 小松菜ペースト
7	水	おかゆペースト 野菜スープ 玉葱ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
8	木	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 人参ペースト キャベツペースト
9	金	おかゆペースト 野菜スープ チンゲン菜ペースト 玉葱ペースト 胡瓜ペースト
10	土	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト キャベツペースト 人参ペースト
11	日	
12	月	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト キャベツペースト 人参ペースト
13	火	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト
14	水	おかゆペースト 野菜スープ トマトペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
15	木	おかゆペースト 野菜スープ 玉葱ペースト 人参ペースト キャベツペースト
16	金	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト
17	土	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
18	日	
19	月	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト じゃがいもペースト
20	火	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト キャベツペースト トマトペースト
21	水	おかゆペースト 野菜スープ さつまいもペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト
22	木	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト キャベツペースト 人参ペースト
23	金	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト 白菜ペースト
24	土	おかゆペースト 野菜スープ チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト
25	日	
26	月	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト
27	火	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト
28	水	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト 玉葱ペースト かぼちゃペースト
29	木	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト じゃがいもペースト
30	金	おかゆペースト 野菜スープ 胡瓜ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

2023年6月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	おかゆ・大根のスープ・豆腐のそぼろ煮	おかゆ・すまし汁・しらすの野菜煮
2	金	おじや・かぼちゃのスープ・鶏肉と大豆のトマト煮	おかゆ・すまし汁・豆腐の野菜煮
3	土	おかゆ・さつまいものスープ・肉野菜煮・バナナ	おかゆ・キャベツのすまし汁・豆腐のうま煮
4	日		
5	月	おかゆ・豆乳スープ・鮭とじゃがいものうま煮	おかゆ・すまし汁・しらすとほうれん草の和え物
6	火	おかゆ・大根のすまし汁・鶏じゃが	おかゆ・野菜スープ・白身魚と大根の煮物
7	水	トマト粥・野菜スープ・鶏肉の野菜煮・りんご	おかゆ・すまし汁・白身魚とじゃがいもの煮物
8	木	おかゆ・かぼちゃのスープ・鶏肉とキャベツのうま煮	おかゆ・すまし汁・しらすのうま煮
9	金	おかゆ・チンゲン菜のスープ・白身魚の野菜煮	おかゆ・玉ねぎスープ・鶏肉とチンゲン菜の煮物
10	土	煮込みうどん・鶏肉とキャベツのうま煮・オレンジ	おかゆ・野菜スープ・しらすと大根のだし煮
11	日		
12	月	おかゆ・すまし汁・鶏肉と小松菜のだし煮	おかゆ・豆乳スープ・白身魚とキャベツのうま煮
13	火	おかゆ・白菜スープ・鶏肉のうま煮	おかゆ・すまし汁・しらすの野菜煮
14	水	煮込みうどん・鶏肉とトマトの煮物・バナナ	おかゆ・白菜スープ・豆腐の野菜煮
15	木	おかゆ・すまし汁・鮭の野菜煮	おかゆ・玉ねぎスープ・鶏肉のトマト煮
16	金	おじや・すまし汁・鶏肉とブロッコリーの煮物	おかゆ・白菜スープ・白身魚のうま煮
17	土	おじや・すまし汁・鶏肉と野菜の煮物	おかゆ・キャベツのスープ・しらすと胡瓜の和え物
18	日		
19	月	おかゆ・玉ねぎスープ・白身魚の煮物	おかゆ・すまし汁・鶏肉とじゃがいもの煮物
20	火	おかゆ・すまし汁・鶏肉となすの煮物	トマト粥・キャベツのスープ・白身魚と小松菜のだし煮
21	水	おかゆ・豆腐のすまし汁・白身魚と人参のだし煮	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉と小松菜のうま煮
22	木	パン粥・キャベツのスープ・鶏肉と大豆のトマト煮	おかゆ・すまし汁・豆腐のだし煮
23	金	おかゆ・豆腐のすまし汁・鶏肉と大根の煮物	おかゆ・野菜スープ・しらすと白菜のうま煮
24	土	おかゆ・野菜スープ・鶏肉とキャベツのうま煮	おかゆ・すまし汁・しらすの野菜煮
25	日		
26	月	おかゆ・すまし汁・白身魚と小松菜のだし煮	枝豆粥・大根スープ・鶏肉と大根の煮物
27	火	おかゆ・野菜スープ・鶏肉とじゃがいもの煮物	ブロッコリー粥・すまし汁・白身魚とチンゲン菜の煮物
28	水	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉とかぼちゃのうま煮	おかゆ・すまし汁・しらすのだし煮
29	木	おかゆ・白菜と人参のすまし汁・鶏肉と芋のトマト煮込み	おかゆ・野菜スープ・豆腐と白菜のだし煮
30	金	混ぜ粥・すまし汁・鶏肉の野菜煮	おかゆ・小松菜のスープ・豆腐のトマト煮込み

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2023年6月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	軟飯・鶏がらスープ・麻婆豆腐・ほうれん草の和え物	軟飯・味噌汁・しらすの野菜煮
2	金	ミートスパゲティー・かぼちゃのスープ・大豆のコロコロサラダ	軟飯・すまし汁・豆腐の野菜煮
3	土	軟飯・さつまいもの味噌汁・肉野菜煮・バナナ	軟飯・キャベツのすまし汁・豆腐のうま煮
4	日		
5	月	軟飯・豆乳スープ・鮭のムニエル・ポテトサラダ	軟飯・味噌汁・しらすとほうれん草の和え物
6	火	軟飯・味噌汁・鶏じゃが・小松菜の和え物	軟飯・野菜スープ・白身魚と大根の煮物
7	水	トマト軟飯・野菜スープ・マカロニサラダ・りんご	軟飯・すまし汁・白身魚とじゃがいもの煮物
8	木	軟飯・かぼちゃの味噌汁・鶏の照り焼き・キャベツのサラダ	軟飯・鶏がらスープ・しらすのうま煮
9	金	軟飯・チンゲン菜のスープ・白身魚の野菜煮・春雨サラダ	軟飯・味噌汁・鶏肉とチンゲン菜の煮物
10	土	わかめうどん・鶏肉とキャベツのうま煮・オレンジ	軟飯・野菜スープ・しらすと大根のだし煮
11	日		
12	月	軟飯・すまし汁・鶏肉の竜田風・小松菜ともやしの和え物	軟飯・豆乳スープ・白身魚とキャベツの洋風煮
13	火	軟飯・白菜スープ・鶏肉のうま煮・かぼちゃのサラダ	きなこ軟飯・味噌汁・しらすの野菜煮
14	水	煮込みうどん・鶏肉とトマトの煮物・バナナ	軟飯・白菜スープ・豆腐の野菜煮
15	木	軟飯・味噌汁・鮭のムニエル・胡瓜のサラダ	軟飯・玉ねぎスープ・鶏肉のトマト煮
16	金	おじや・すまし汁・鶏肉とブロッコリーの煮物	軟飯・鶏がらスープ・白身魚のうま煮
17	土	中華風軟飯・すまし汁・野菜サラダ	軟飯・キャベツのスープ・しらすと胡瓜の和え物
18	日		
19	月	軟飯・ビーフ汁・白身魚の照り焼き・コーンサラダ	軟飯・すまし汁・鶏肉とじゃがいものうま煮
20	火	軟飯・すまし汁・鶏肉となすの味噌煮・アスパラとトマトの和え物	軟飯・キャベツのスープ・白身魚と小松菜のだし煮
21	水	軟飯・豆腐の味噌汁・白身魚の塩焼き・もやしの和え物	軟飯・小松菜スープ・鶏肉とさつまいもの煮物
22	木	食パン・キャベツのスープ・鶏肉と大豆のトマト煮・胡瓜とコーンのサラダ	軟飯・味噌汁・豆腐のだし煮
23	金	軟飯・豆腐の味噌汁・筑前煮風煮・白菜の和え物	軟飯・鶏がらスープ・しらすと白菜のうま煮
24	土	コーンツナピラフ・コンソメスープ・ツナとキャベツのうま煮	軟飯・すまし汁・しらすの野菜煮
25	日		
26	月	軟飯・味噌汁・たらの塩焼き・小松菜のサラダ	枝豆軟飯・大根スープ・鶏肉と大根の煮物
27	火	軟飯・野菜スープ・じゃがいものおやき・ゆでブロッコリー	軟飯・すまし汁・白身魚とチンゲン菜のうま煮
28	水	軟飯・小松菜のスープ・ミートローフ・かぼちゃの甘煮	軟飯・味噌汁・しらすのだし煮
29	木	軟飯・白菜と人参の味噌汁・鶏肉と芋のトマト煮込み・もやしの和え物	軟飯・野菜スープ・豆腐と白菜のだし煮
30	金	鶏そぼろ軟飯・すまし汁・胡瓜の和え物	軟飯・小松菜のスープ・豆腐のトマト煮込み

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。