



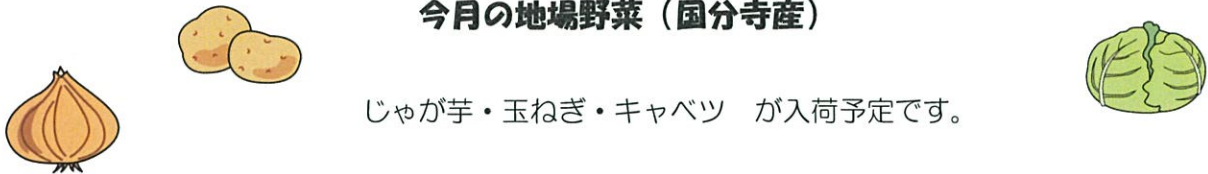
2023年6月  
ひよし保育園



雨の季節が近づいてきました。気温と湿度があがり、蒸し暑くなってくると食欲もダウンしやすくなります。大人も子どももバランスのよい食事で体力をつけていきましょう。先月はグリーンピースやそら豆のさやむぎの食育活動で、旬の素材に触れることができました。

今月は調理活動として、6/2（金）に3～5歳児クラスでのカレーライス、6/8（木）に2歳児クラスでフルーゼリー作りを予定しています。

### 今月の地場野菜（国分寺産）



じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ が入荷予定です。

### 今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	48.4 g（40 g）	39.2 g（30 g）
淡色野菜	63.9 g（50 g）	52.1 g（40 g）

### 献立紹介

#### \* かつおめし

高知県の郷土料理（2021年5月の食育の日）として紹介して以来、何度か給食に登場するほど人気メニューのひとつです。カツオは1年に2度旬を迎えます。初夏が旬であっさりとした初カツオと、秋頃が旬で脂がのった戻りカツオです。季節によって食味の違いを楽しめる一品です。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

米	2合
カツオ	80g
しょうが汁	小さじ1/2
水	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ3
砂糖	小さじ2
いりごま	適量

～作り方～

- ① 米は普通に炊く。
- ② カツオは1～2cm角に切り、しょうが汁につけておく。
- ③ 鍋に★の調味料を沸かし、②を入れ煮汁をまわしかけながら煮詰めていく。
- ④ 汁気がほとんどなくなるまで煮えたら、ごはんといりごまをよく混ぜ合わせる。

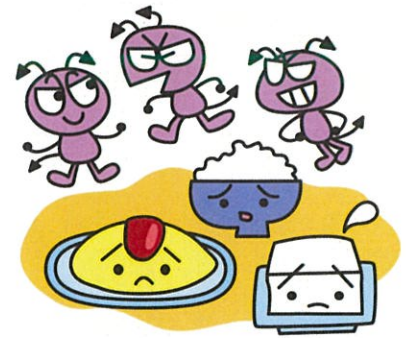
# 「つけない！」

# 増やさない！！

# やっつける！」



## 食中毒に注意！



この季節に気がかりなのが食中毒です。衛生管理には大人の注意が欠かせません。食中毒予防の3原則は食中毒菌を「つけない！増やさない！やっつける！」です。家庭でも以下のポイントに気を付けて食中毒予防に努めましょう。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫で肉や魚などのなまものを保存するときは、汁がもれないようにビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかりとこまめに行い、清潔な調理器具、食器を使う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、ひと煮立ちさせるなど十分に加熱をする。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。

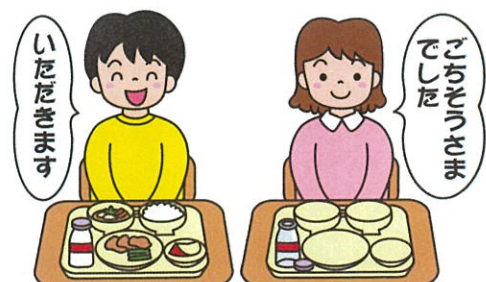
## 言っていますか？

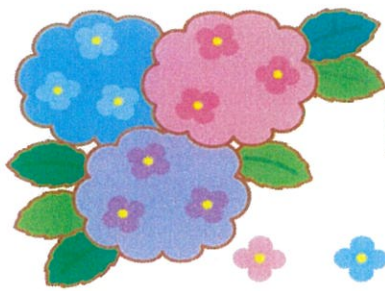
# 「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、自然の恵み（命）や、食物を育てる人、それを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでにさまざまな命や人が関わって食べることができています。

くすのき組では28日にマスつかみの遠足に行きます。生きた魚（マス）を自分で食べるためにとる（つかむ）ことを通じて、「（他の生き物の）命をいただいて（わたしは）生きている」ということを子どもたちは感じ取ってくれることでしょう。

そして、食事をいただくことへの感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつができる習慣を身につけてほしいと思います。





# ほけんだより

2023年6月

ひよし保育園



もうすぐ梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。お天気によっては真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じることもあります。衣類を上手に調整して、快適に過ごしたいですね。また、昼だけでなく、夜間も熱中症が起こりやすくなります。口も乾きます。肌荒れも出てきます。子どもたちも汗をかき、脱水しやすい状態になりやすいので、適度の水分補給と室内での温度調節(エアコン・扇風機の使用等)をお願いします。

園でも、引き続き、子どもたちが健康で安全に集団生活が送れるように、子どもの検温や手洗いの徹底、水分補給、園内の清掃・消毒の徹底、こまめな換気等しっかりとこなってまいります。

## 6月の目標

- 歯をきれいに皮膚や衣類はさわやかに

## 6月の予定

- 1日(木)身体測定 (幼児)
- 2日(金)身体測定 (2歳児)
- 6日(火)身体測定 (1歳児)
- 7日(水)身体測定 (0歳児)
- 歯磨き指導(5歳児)
- 8日(木)歯磨き指導(4歳児)
- 12(月)プライベートゾーンの話(5歳児)
- 13日(火)プール開き
- 23日(金)全園児健診

## 5月の感染症

水ぼうそう:1名

☆寒暖差で体調を崩し、発熱や咳、鼻水症状のお子さんや発熱はないがお腹の調子が悪く便が緩くなるお子さんが全体で多かったです。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

### こんな食べ方が虫歯のもとに

ダラダラ食べる…遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめ、キャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

### やわらかいものばかり

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかい物はそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

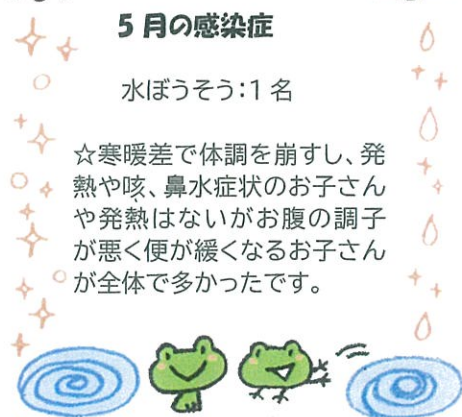
「甘い物を食べると虫歯になる」とよく言われていますが、実は、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう

おやつの時間を決める  
時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘い物を食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。

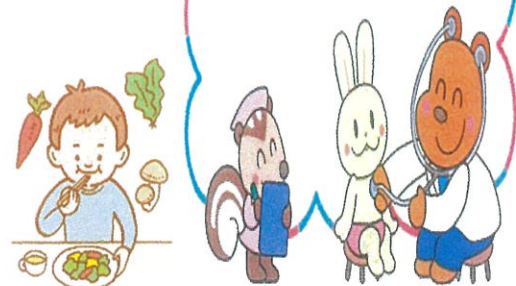
### 良く噛んで食べる

良く噛むと、唾液が良く出ます。「良く噛んで」といっても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、キノコ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



## 6/23(金)に全園児健診があります。

当日は、具合が悪くならないように、体調管理をお願いします。欠席したおさんは、7月の乳児健診で行います。

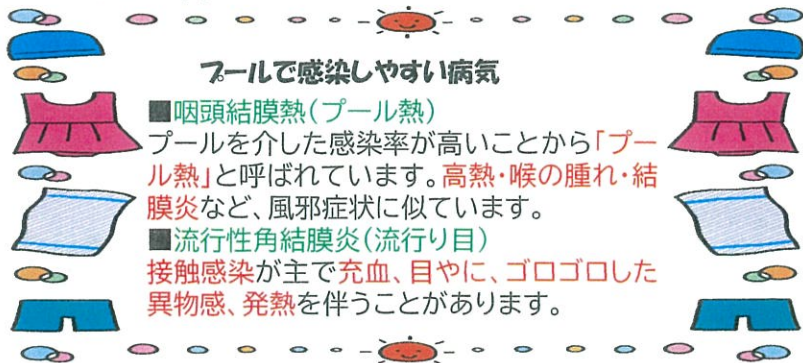




**プールあそびが始まります**

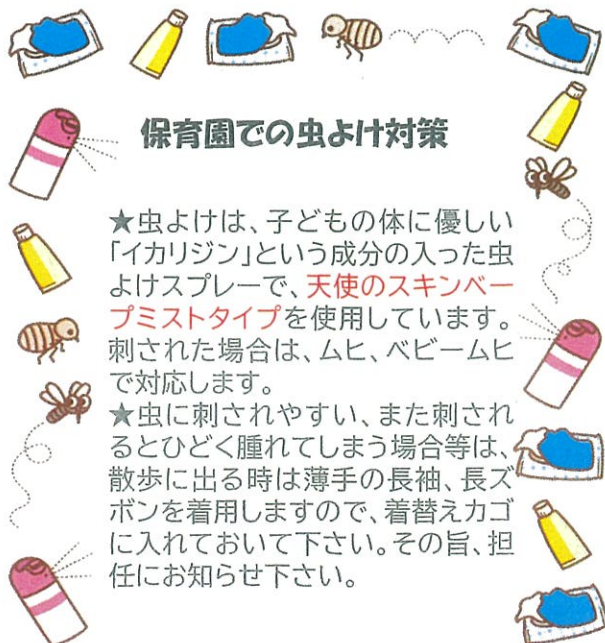
**6月13日**はプール開き。  
天候が良い日と熱中症アラートが発令されていなければ、プールあそびを行います。元気に楽しく遊ぶ為にも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずお願いします。

注意事項：ホクナリンテープについて  
ホクナリンテープを貼ったプールあそび・水あそび、シャワーはできません。  
ホクナリンテープは、「**気管支拡張剤**」という**気管支喘息・気管支炎の診断時に、気管支を拡張させ、咳を沈め、呼吸を楽にする目的で使用される薬**です。また、**水に剥がれて、子どもが誤って飲み込む危険が生じる恐れ**があるためです。



**プールで感染しやすい病気**

- 咽頭結膜熱(プール熱)**  
プールを介した感染率が高いことから「**プール熱**」と呼ばれています。**高熱・喉の腫れ・結膜炎**など、風邪症状に似ています。
- 流行性角結膜炎(流行り目)**  
**接触感染が主で充血、目やに、ゴロゴロした異物感、発熱**を伴うことがあります。



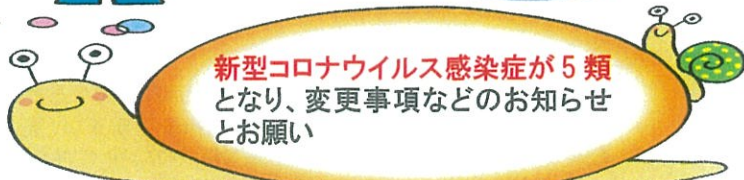
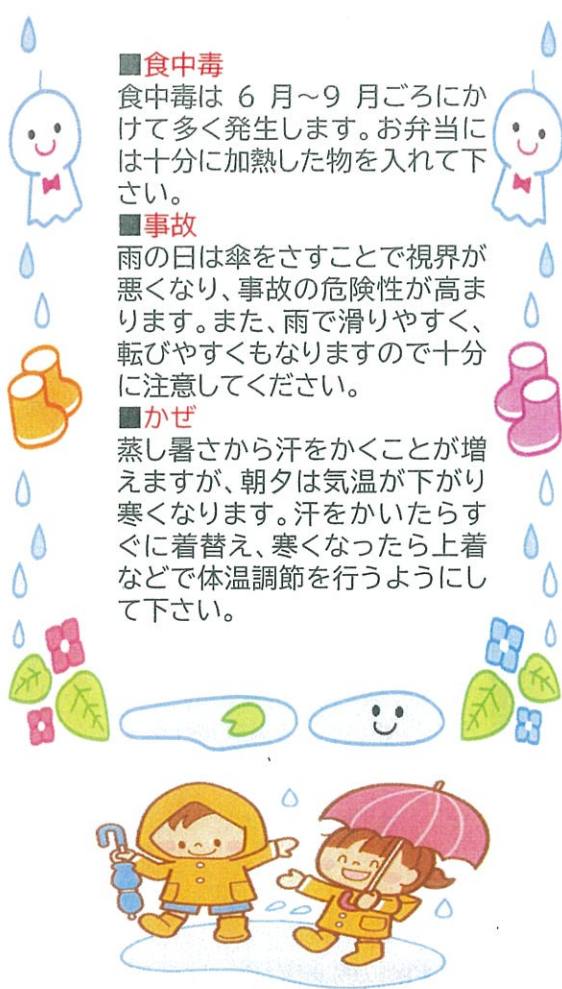
**保育園での虫よけ対策**

★虫よけは、子どもの体に優しい「イカリジン」という成分の入った虫よけスプレーで、**天使のスキンベープミストタイプ**を使用しています。刺された場合は、ムヒ、ベビームヒで対応します。  
★虫に刺されやすい、また刺されるとひどく腫れてしまう場合等は、散歩に出る時は薄手の長袖、長ズボンを着用しますので、着替えカゴに入れておいて下さい。その旨、担任にお知らせ下さい。



**梅雨の時期の注意事項**

- 食中毒**  
食中毒は6月～9月ごろにかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れて下さい。
- 事故**  
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。
- かぜ**  
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにして下さい。



**新型コロナウイルス感染症が5類となり、変更事項などのお知らせとお願い**

- ① 保育中の検温でお子さんの体温が、37.5℃以上になった場合は、お迎えのご連絡をさせていただきます。(平熱が高い場合は、個別に状況でお伝えさせていただきます。)
- ② 熱は無いがゴロゴロしている、咳込みが多い、嘔吐・下痢症状などがあり、いつもと様子が違う場合もご連絡をさせていただきます。
- ③ お子さん・保護者様・ご家族の方が陽性だった場合は園に伝えていただけますと幸いです。
- ④ 新型コロナウイルス感染症が5/8から**5類感染症**となったことに伴い、登園許可書を改訂しました。**「新型コロナウイルス感染症:発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過すること」と**なりました。ひよし保育園ホームページよりダウンロードできますので、必要時利用ください。