

6月 えんだより

早目の梅雨を迎えて、じめじめと蒸し暑いこの季節は、嘔吐・下痢などを伴う病気が流行しやすい頃です。保育園生活において、子どもたちが生きいきと輝き、快適に過ごすためには「健康」であることがとても重要です。子どもが丈夫で健康なからだに育つためには、家庭と保育園が連携し適切な生活リズムと環境を作っていくことが大切なのです。

質のよい快い睡眠、バランスのとれた美味しい食事、満足できるあそび、順調な排泄などすべてが、子どもの健康には欠かせません。特に夜の睡眠時間は、保育園での生活に大きく影響します。朝、快適に一日のスタートができるよう早寝早起きの習慣を身につけましょう。

生活リズムが不規則になり生体リズムとの調和が崩れると朝から「眠たい」「あくびがでる」「からだがだるい」「イライラする」など病気ではないのに、元気がない症状が出てきます。

一日中元気に過ごすには、朝7時には起きて、夜は遅くても9時頃には寝るようにしましょう。睡眠のリズムは成長ホルモン(午後10時～午前4時の間に多く分泌され夜中の2時頃分泌量のピークを迎える)に影響を与えます。体内時計のリセットは「朝の光」を浴びることで可能になります。先づは早起きから始めましょう。



りすぐみ

お外あそびが大好きな子どもたち。

「今日は何するの?」と聞いてきて「お外に行こう」と言うと「やったー!!」と大喜びです。

自分で中帽子をかぶりくつ下を履き、大はきりで準備します。そして「レッツ」の掛け声に「ゴー」と言、て園庭に飛び出します。ダンゴムシを探して「おし」と手の平にのせておきな餅養子を窺ったり三輪車のペダルを踏んで走らせたり追いかけて、こをLETリと元気いっぱい遊んでいます。

6月は、梅雨で户外あそびが制限されますが、お音屋でサーキットやリズムあそびなど、思いっきり身体を動かして楽しんでいきたいです。



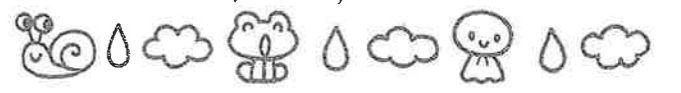
うさぎぐみ

うさぎぐみの新しい生活に少し「おきり」いた子どもたちも、今ではすっかり慣れて、ニコニコ笑顔で毎日元気一杯に過ごしています。

園庭で遊ぶ事が大好きな子どもたち! 特に今は虫探しで園庭に出ると、容器とスワップを持って花壇や葉っぱの下を黙々と探しています。

虫の中で、たぬき虫が大好きで発見すると「たぬき虫お水エ〜!」の一声に、うさぎぐみの友だちが大集合。やんぱ、たぬき虫の動きを観察しています。昆虫の観察や飼育を通して命の尊さを学んでいきたいと思っています。

雨が多くなる季節ですが、室内遊具を充実させて、身体を沢山動かせる遊びを工夫しながら過ごしていきたいと考えています。



ひよこぐみ

早々に梅雨入りしました。5月は体調を崩して全員が揃う日が少なかったですが、6月は皆、元気で登園してほいです。

9人が揃うととても賑やかです。保育者が大好きなお母さんの代わりに安心できる人になれたようで、よく慣れ、よく笑ってくれます。

園庭ではバギーに乗って、きんりに口き誇るお花を見たり、お兄ちゃん、お姉ちゃん達のあそびに興味深く見入ったりして、お散歩を楽しんでいます。

6月お天気の良い日は外気に触れ、雨の日も雨のしずくと目ご追いかけて、手の平で受けてみたり、五感を使って感じていきたいと思っています。



あひるぐみ

あっという間に春が過ぎ去り、季節は「梅雨」に移り変わりました。

5月は体調を崩す子どもたちも多くいましたが、徐々に元気いっぴいの姿が保育室に戻ってきました。

雨の合間には張り切って户外へ出掛け、すべり台、砂あそびなど自分の好きな遊びを見つけ笑顔で楽しんでいます。少しずつ暑くなってきましたが、水分補給をこまめに行い、適度に休息を取りながら健康に過ごせるようご家庭との連絡を密に行っています。

おねがい

ロッカーの中の衣服の衣替えをお願いします。汗をかいたらお着替えをしますので、ズボン、下着を多めに準備しておいて下さいね!

ばんだぐみ

コロナ禍で、バスに乗っての遠足は中止となってしまいましたが、園内で行ったいちご摘み、本馬兎では、「大きいいちごとれた!」「甘くておいしかった!」とたくさんの笑顔が見られました。

引き続き、制限はありますが、工夫を凝らしたからみんなで様々な本馬兎をしていきたいと思っています!

みんなで植えたよ

みんなで1人1粒、ひまわりの種を植えました。「大きなあね」と原貝をこめて、無事ふた葉が芽を出しました。他にもはんだぐみでは、トマトときゅうりも育てます! みんなで成長を観察し、楽しみながら育て、そして実ったら女子き女兼いせず、万歳さずいたいただきたいと思っています。

☆おしらせ☆

6月から楽しいお友だちが1名仲間入りします! 仲良くして下さいね!

きりんぐみ

園のプランターに、トウモロコシ、オクラは種からきゅうりは苗から植えました。土のふわふわバットを作る際に土の中から虫が出てきて、喜んだり驚いたり!!

「虫がいる土は栄養満点で野菜が育ちやすいんだよ」とお話すると、虫が苦手な子どもも、ぴりぴりさが吹き飛ばさようです。

みんなも植えた種は少しずつ芽を出しはじめ、「トウモロコシも芽が出てる!!」「ジュッと汁がこぼれ出すよ」と気付いたことをたくさん教えていきますよ。また、「今日はどろろが水やりに行く?」と水やりを楽しみにしています。子どもたちと野菜の育て方や水のあげ量など図鑑と一緒に調べながら子どもたちの気付きや発見を大切に、農育体験を楽しんでいきたいと思っています♡



6月の行事予定ときゅうしょくのこんだて



★おやつには牛乳か天茶が付きまます。

月	火	水	木	金	土
	1 <small>ありがとうの日 プレゼント持ち帰り</small>	2 幼児健診	3	4 CAP①	5 決算理事会
	ごはん 松風焼き こぶきいも ポパイサラダ すまし汁(大根、人参) バナナ	ごはん アジの竜田揚げ キャベツのおかか和え かぼちゃ みそ汁(わかめ、えのき) りんご	肉うどん 白和え オレンジ	ごはん タラの香草焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーのこま和え みそ汁(玉ねぎ、ふ) バナナ	すき焼き丼 野菜サラダ バナナ
	鶏ミンチ、人参、椎茸 パン粉、豆腐、ごま、青のり じゃがいも、ほうれん草、コーン ハム、大根、人参、バナナ	アジ、キャベツ、かぼちゃ わかめ、えのき、りんご	うどん、牛肉、人参 わかめ、豆腐 ほうれん草、椎茸、オレンジ	タラ、パン粉、パセリ マヨドレ、さつまいも ブロッコリー、ごま、玉ねぎ ふ、バナナ	牛肉、豆腐、玉ねぎ しらたき、キャベツ きゅうり、バナナ
きな粉マカロニ	おさつマフィン	おにぎり	いちごジャムパン	お菓子	
7	8 CAP②	9	10 養育プログラム	11 CAP③ 園庭開放	12 大そうじ 児童館運営委員会
ごはん 鮭の照り焼き チャブチエ かぼちゃ みそ汁(わかめ、ふ) オレンジ	炒飯 ビーフンサラダ 中華スープ (小松菜、豆腐) バナナ	ごはん カレイの西京焼き 豚肉とひじきの煮物 さつまいものレモン煮 すまし汁(切干大根、人参) りんご	フィッシュバーガー 実だくさんスープ オレンジ	ごはん ハンバーグ ほうれん草のこま和え こぶきいも みそ汁(えのき、油揚げ) バナナ	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ
鮭、牛肉、ほうれん草 春雨、人参、椎茸 かぼちゃ、わかめ、ふ オレンジ	豚肉、玉ねぎ、人参 コーン、いんげん、ビーフン きゅうり、ハム、小松菜 豆腐、バナナ	カレイ、豚肉、ひじき 人参、ごぼう、さつまいも 切干大根、りんご	パン、メルルーサ、パン粉 きゅうり、チーズ 玉ねぎ、人参、じゃがいも オレンジ	合いびきミンチ、豆腐、玉ねぎ パン粉、ひじき、ほうれん草 もやし、ごま、じゃがいも えのき、油揚げ、バナナ	牛肉、玉ねぎ、人参 マッシュルーム キャベツ、きゅうり バナナ
お菓子	メープルサンド	フライドポテト	ゼリー	おはぎ	お菓子
14 e-time (きりん)	15	16 <small>体操あそび 手洗い指導(うさぎ) 乳児検診</small>	17	18 子育てサロン (リトミック)	19
ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちゃ 中華スープ(もやし、わかめ) オレンジ	ごはん 鶏のケチャップ焼き キャベツのゆかり和え こぶきいも みそ汁(豆腐、えのき) りんご	塩焼きそば みそ汁 (大根、人参) バナナ	ごはん サバのみそ煮 かぼちゃのそぼろあん 切干大根のおかか和え すまし汁(しめじ、ふ) オレンジ	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(玉ねぎ、さつまいも) バナナ	しょうが焼き丼 野菜サラダ バナナ
豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ 人参、春雨、きゅうり かぼちゃ、もやし、わかめ オレンジ	鶏肉、キャベツ じゃがいも、豆腐、えのき りんご	麺、豚肉、キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし 大根、バナナ	サバ、かぼちゃ、鶏ミンチ 切干大根、人参、きゅうり しめじ、ふ、オレンジ	鶏肉、高野豆腐 玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、さつまいも バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参 もやし、キャベツ、きゅうり バナナ
にんじん蒸しパン	ドーナツ	おにぎり	お菓子	ホットケーキ	お菓子
21 e-time (ばんだ)	22	23	24 園長会 職員会議	25 園庭開放	26 廃品回収 バザー委員会
ごはん カレイの煮付け 牛肉とひじきの煮物 かぼちゃ みそ汁(豆腐、ほうれん草) オレンジ	ホットドッグ ミネストローネ バナナ	♡誕生会♡ カレイライス チキンカツ キャベツのこま和え ゼリー	♡誕生会♡ おにぎり ツナとブロッコリーのグラタン 鶏のから揚げ フライドポテト スバゲティサラダ あじさいゼリー	鮭のちらし寿司 鶏だんご みそ汁 (そうめん、わかめ) バナナ	牛丼 野菜サラダ バナナ
カレイ、牛肉、ひじき 人参、ごぼう、かぼちゃ 豆腐、ほうれん草 オレンジ	パン、ウインナー キャベツ、玉ねぎ、人参 じゃがいも、トマト缶 バナナ			鮭、きゅうり、人参、ごま 鶏ミンチ、豆腐 そうめん、わかめ バナナ	牛肉、玉ねぎ、しらたき キャベツ、きゅうり バナナ
手作りクッキー	ヨーグルト	ジュース、お菓子	パウムクーヘン	りんごマフィン	お菓子
28 e-time (きりん)	29 <small>避難訓練(火災) 歯科健康教室</small>	30 体育あそび	<p>梅雨の季節がやってきました。 季節の変わり目で寒暖差もあり、体調も崩しやすくなります。 暑い日も多くなってくるのでこまめに水分補給を取り、 手洗い・うがいもしっかり行いましょう。</p>		
ケチャップライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 華風和え こぶきいも みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) バナナ	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ ブロッコリーの昆布和え みそ汁(人参、しめじ) りんご			
ウインナー、玉ねぎ、人参 いんげん、マカロニ きゅうり、ツナ、キャベツ オレンジ	鮭、クリームコーン、マヨドレ 粉チーズ、パセリ、小松菜 人参、椎茸、じゃがいも 玉ねぎ、油揚げ、バナナ	鶏肉、かぼちゃ、きゅうり ツナ、コーン、ブロッコリー 塩昆布 人参、しめじ、りんご			
お菓子	ソース焼きそば	ラスク			

材料の都合により多少の変更がありますのでご了承ください。