

平成 27 年度

# 6月 えんだより



中央保育園 西方寺 園長 萩嶺善信 水俣市古城2丁目7番7号

電話 63-1828 担当 Y 由香

今年は春から真夏日になったり、寒くなったり、早々と台風がやってきたりと、不安定な気候で体調も崩しがちになりますね。こんな時こそ、十分な栄養・休息を摂りながら、健康管理を心がけ元気に過ごしていきたいでしょう。

毎朝、クラスサイホージ・トーキョー・ニューヨークのお友だちは、お天気がいい日は園庭で、雨の日はホールでかけっこあそびを行っています。朝ごはんを、食べていなかったり、水分補給ができていない時は、やはり走れなかったり熱中症もこれからは、心配されます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂る習慣を身につけていきましょう。

また先月、園舎の清掃、リニューアルも業者さんにさせていただきました。きれいになった環境で、いまからの梅雨を元気に過ごしていきたいと思います。

## 保育目標・・・

- ★クラス サイホージ・トーキョー・・・夏に向けて、暑さに負けない体力づくり。
- ★クラス ニューヨーク・・・一日の流れがわかり、身の回りのことを自分でする。
- ★クラス ロンドン・・・季節を感じながら楽しく過ごす。
- ★クラス パリ・・・梅雨の季節を知り、この時期にしかできない遊びを楽しむ。



## ★今月の目標 生命尊重(せいめいそんちょう) いきものを大切にしましょう

この時期戸外遊びでは、いろいろな発見をする子ども達!! あじさい、かえる、かたつむり、田んぼのおたまじゃくし・・・「きれいだね～!」「かわいいね～!」「おもしろいね～!」と、感動したり喜んだりする中から、かけがえのない命の大切さを知り、動植物を慈しむ心を持つような経験が出来るようにしていきたいと思います。

## ※一日保育士体験のお知らせ

保育園への理解を深めるとともに、子育ての楽しさを再確認して頂くことを目的に、保護者の皆さま、特にお父様に一日保育士体験をお願いすることにしました。

朝、子どもさんと一緒に登園して、クラスに入って、一日保育園生活を送っていただきます。

基本的に、お子さんのクラスに入ってください、子どもたちとあそんだり、保育士の手伝い等をお願いします。

◎時 間:午前8時30分より午後4時30分まで

◎準備していただく物:動きやすい服装・スリッパ・エプロン・タオル・帽子

※携帯・カメラの使用はご遠慮ください。

(時期によっては水着)





## もうすぐ、歯科検診！

～食後の歯磨きを習慣付けましょう～

乳幼児期に歯みがきの習慣を付けることは、大人になってからの健康な歯を維持するためにも、とても大切なことです。乳歯の虫歯は、永久歯の歯並びや、咬み合わせに、影響することもあります。

歯の健康を意識して、歯磨きができるようになると、いいですね！

### ★カルシウムの作用★

骨や歯の形成に欠かせない重要なミネラルのカルシウム！人間の体内にもっとも多く存在するミネラルで、約99%は骨や歯などの硬い組織成分になっていて、残り1%が血液中や筋肉、神経にも含まれています。体内の骨は常につくりかえられているので、カルシウムをとっていないと、丈夫な骨が形成されず、「骨粗しょう症」を招いてしまいます。また、カルシウムと深い関係のあるのが、マグネシウムです。このバランスはカルシウム2 : マグネシウム1の割合が、理想と考えられています。

### ～カルシウムの多く含まれる食品～

牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・桜えび・ちりめんじゃこ・ひじき・小松菜・モロヘイヤなど

## 保育参観

先月の20・21・22日の保育参観は、たくさんのご参加ありがとうございました。日頃の子ども達の姿・・・お家での姿とは、少し違った人もいるのでは・・・？みんな、がんばってま～す!!



事務・学童担当のH 淳昭先生の奥様が、4月末に元気な女の子を出産。待望のお子様を初めて抱かれた淳昭先生、「こんなに小さいんだ～」と、びっくり!! やさしいお父さんの顔でした。

～おしらせ～クラスロンドンのM 志穂先生が6月から、西方寺保育園へ移動になりました。

★今まで、ありがとうございました★



# クラス トーキョーサイホージ

Y はるな

早いもので、6月...子どもたちの大好きな季節です！！

朝のかけっこから汗を流しながら、「楽しかった～！」「今日は抜かされちゃった。」と悔しさを口にする子。悔し泣きをする子を励まし、声をかけてくれる子どもの姿も見られます(^)

活動の中・あそびの中で、新しい発見や挑戦をしながら力を蓄えている子どもたちの成長を見守りたいと思います♪今月よりプールあそびも始まります！

体調を崩しがちになるこの季節に気をつけ、過ごしていきましょうね★



## ～おりがみ製作～ チューリップとひよこ



こいのぼり製作  
真剣です...



みんなで山にトンネル  
を掘ったよ！！

## お知らせとお願い

### ★午睡について

今月より午睡なしを週に2回(火・木)行います。

午睡のない日は、午後からも活動をして過ごします  
また子どもの体調等に応じながら体を休め、落ち着いて過ごせる時間を作っていきます。

### ★着替えの洋服類

子どもの体型にあったものを準備しましょう！  
また着替えも多めに持たせてください。

★汗拭きタオル(フェイスタオル)を  
1枚持たせてください。

よろしくお願ひいたします！



## 登園・帰園時、遊ぶ時のお約束!!

- 登園はお家の人と玄関まで一緒に来ましょう!
- あいさつは  
大きな声でハキハキと!
- 帰る時のごあいさつもしっかりと!
- 白い低い畑には、  
乗って歩いてはいけません!
- 外あそび、ステージから  
跳んではいけません。
- 帰る時はお家の人と一緒に帰ります。一人で保育園をでません!



# ニューヨークだよ!

担当 M 珠美

最近、日中はめっきり蒸し暑い日が続きますね。でも朝夕は肌寒かったりと気温の変化に体がついていけないことも…。こういった時期には、大人も子どもも体調を崩しやすいので、気を付けていきましょうね。子ども達は、衣服の調節も難しかったりするので、こちらで着替えを促したり、こまめに着替えをしています。自分でできることは自分で頑張っています!



♪みんなの好きなうた♪

★ おもちのチャチャチャ ★  
★ さんぽ ★

お歌が好きなお友だちが多く、  
お集まりの時にはいつも、  
お歌のリクエストがあります♪

## ○新しいお友達○

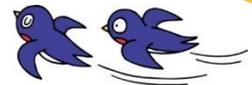
6月1日より、新しく  
ニューヨークの仲間入り!

Y ことは ちゃん  
(H23. 10. 4 生まれ)

仲良くして下さいね♪



## ～お知らせ\*お願い～



\* 10時半頃になると、お腹が空いてパワー不足になるお友達が多いようです。体操では体を使い、かき・かずでは頭を使い、エネルギーをたくさん使います。朝ごはんをしっかり食べてくるようお願い致します。そのためには、早寝・早起きも大事です!

\* 暑くなってきました。活動後は着替えをしますので、着替えの服を多めに持たせて下さい。(下着もです。)

\* お箸セットは、**毎日**持ち帰ります。毎日きれいに洗って持たせて下さい。

\* 歯ブラシ・コップは、**毎週金曜日**に持ち帰ります。コップはきれいに洗って、歯ブラシは、古くなっていないかチェックをして、翌週月曜日に持たせて下さい。

～いろいろと大変かと思いますが、ご協力よろしくお願い致します～



# クラス ロンドンだより

担当 K 祐美

新学期が始まって2か月が過ぎました。新しいお友達、新しいクラスにもみんなすっかり慣れて、毎日笑顔いっぱいの子ども達です。

まもなく梅雨入りですが、晴れた日にはたくさんお外に出て、砂あそびや泥んこ遊びなど、からだを動かして遊びたいと思います。



## お知らせ・お願い

★今月から、個人用コップを持ち帰ります。ご家庭で洗ってまた、月曜日に持たせて下さい。

★着替える回数が多くなってきました。お洗濯が大変になると思いますが、下着類も多めに持たせて下さい。

★今月から、プールあそびが始まります。水着・タオル・プールバックの準備をお願いします。今年、くまもんプールにも行きたいと思っています。ビーチサンダルやサンダル、クロックスなどご家庭にあるものでいいですので、こちらの方の準備もお願いします。プールセットは、月曜日に持って来て、金曜日に持ち帰ります。

★お薬は、粉・水ぐずり1回分と説明書の提出もお願いします。お帳面にも毎回薬がある事を記入下さい。



かあ～たん  
いつもありがとう

## 母の日プレゼント製作



## こいのぼり製作





# クラス パリだより

担当 S 晴美

すっかり園生活にも慣れ、ニコニコ笑顔があふれるようになりました。お友達同士の関わりも増え、遊びが活発になってきたせいか、食欲旺盛な子ども達。

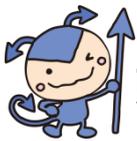
雨が降ると肌寒い日もありますが、日差しが強く、汗ばむような日も多くなりました。お部屋の中でも汗をかきながら遊んでいます。衣服の調節や水分補給など、気をつけながら、過ごしていきたいと思います。

また、これから梅雨の時期に入ります。雨でお外に出られない時には室内でゆっくり過ごしたり、体を動かすあそびを取り入れてのびのびと楽しく過ごせるようにしたいと思います。



## 《お知らせ・お願い》

- ★暑くなってきたので、着替えの回数が多くなってきました。毎日のお洗濯が大変だとは思いますが、着替えを多めに持たせて下さい。（下着もです!!!）
- ★汚れ物用とオムツ用の袋を**毎日取り換えて2枚**持たせて下さい。
- ★持ち物にはすべて名前の記入をお願いします。（オムツにも!!）
- ★薬の服用がある場合は、必ず病院からの**説明書も一緒に**提出して下さい。また、1回分ずつ持って来て頂くようにお願いします。
- ★コップを持って来ていないお友達は、持たせて下さい。
- ★今月からプールが始まります。水着とタオルの準備をお願いします。女の子はビキニでない物をお願いします。毎週月曜日に持って来て、金曜日に持ち帰ります。



### 夏風邪に注意しましょう



これから先流行する風邪には、ヘルパンギーナ・プール熱・手足口病などがあります。特徴は喉が赤く腫れる、高熱が出る、目やにが出る、下痢をする、発疹ができるなどです。病気にかかっても重症化しないようにするためには、日常的に睡眠と栄養を十分に摂り、健康的な生活を送りながら、体力を蓄えておくことが大切になります。また、手洗いとうがいを忘れずに続けましょう。



### 新しいお友達



6月から新しいお友だちが入園します。

Y あつひろくん  
(平成25年9月18日生まれ)

よろしくお願いします。



# がくどうだより

題字： M 佐保

担当 Y 誠

毎日外あそびなど元気に過ごしている学童の子ども達ですが、6月は梅雨の時期。室内で過ごす機会も増えます。そんな日は気持ちを切り替え、ケガなく楽しく過ごせるよう活動していきます。今月中食先生による、編み物教室も予定していますので楽しみに！

## 6月の予定

13日(土) 編み物教室  
指編みに挑戦！



目標：学校や学童の  
準備を自分でする



## 持ち物に名前を書きましょう！

・靴下 ・ハンカチ ・下着など  
忘れがちな細かい物にも名前の記入をお願いします。

靴も時々似た靴を持っている場合がありますので、記入をお願いします。

## 5月の遠足、エコパークに行ってきました♪

保育園からエコパークまで歩きみんなでバーベキュー！  
火おこしにも挑戦し、無事焼く事ができました。気持ち良い天気でもとても楽しい遠足になりました。当日のご協力ありがとうございました。



エコパークやっと到着！！

火を点けようと真剣です



お腹いっぱい！元気に遊んでいます

## 継続は力！

学童クラブでは宿題の後の学習 書き、ソロバンを毎日続けています。5月は主に1年生は書きや、数あそび、数のテキストが終わった人はソロバンに入りました。2年生以降は、自分で調べる習慣をつける第一歩として、辞書を使った言葉探しやソロバンをしています。少しずつ探すスピードが速くなってきているところです。

## 準備は子どもにさせていますか？

学校の準備はもちろん、学童クラブの準備を子どもにさせていますか？

**自分でできる範囲**は準備するよう学童でも指導していきます。忘れ物などする事もあるでしょうが、まずは自分で準備したことを認めて、続けていけるようにしてあげたいですね。学童クラブでも協力していきますので、困っていることや相談などあればいつでもお話をきかせてください。



# 今月の行事予定 ~6月~



日	月	火	水	木	金	土
	1月曜集会 交通安全指導 英語あそび	2	3 英語あそび	4 虫歯予防一	5 避難訓練	6 奉仕作業
7	8 月曜集会 英語あそび	9	10 英語あそび	11	12	13
14	15 月曜集会 英語あそび	16 歯科検診	17 英語あそび	18	19 誕生会	20
21 父の日	22 月曜集会 英語あそび	23 プール開き	24 英語あそび	25	26	27
28	29 月曜集会 英語あそび	30				



☆奉仕作業のお願い・・・6/6(土)保護者の皆さまのご協力をお願い致します。詳しくは、後日お知らせ致します。

☆歯科検診のお知らせ・・・6/16(火)13:30より歯科検診があります。できるだけお休みのないようお願いします。また、「歯」に関するご相談・お悩み等ありましたら天神歯科の伊藤先生にお尋ねしますので、お知らせ下さい。

☆プール開きのお知らせ・・・6/23(火)プール開きを行います。水着・タオルなどの準備をお願いします。



## 6月生まれのお友だち おめでとうございます!!

- ★クラス サイホージ・・・F ひめかちゃん(28日) 6才
- ★クラス トーキョー・・・I まおちゃん (1日) 5才  
M しょうたろうくん(23日) 5才
- ★クラス ニューヨーク・・・F ゆあちゃん (9日) 4才
- ★クラス ロンドン・・・M りんかちゃん (8日) 3才  
S ゆりえちゃん (21日) 3才



# 給食だより



担当 A ひかり

## 今月の食育情報

テーマ

おやつ



### 子どもにとって、おやつは「小さな食事」

幼児期の子どもにとっておやつは成長に欠かせない大切なもの。子どもは成長が著しく、エネルギーや栄養素が多く必要です。しかし胃が小さく消化吸収機能も未発達なため、一回の食事量が限られます。そのため、大人と同じように1日3回の食事だけでは、必要な栄養素を摂取することが出来ません。そこで、足りない分の栄養を補給する役目を果たすのが、おやつ。おやつは、子どもにとって小さな食事と言えるのです。

### おやつはきちんと時間を決めて★



食事と同様、おやつも食べる時間を決めることが大切です。理想は乳製品・イモ類・小魚・穀物など、不足しがちな栄養素を補えるメニュー。

油分の多い食べ物は消化に時間がかかり、空腹を感じにくく食事に影響することもありますので気をつけたいですね。

また、幼児は代謝が活発で水分不足になりがちです。水やお茶なども添えるようにしましょう。

### 食育クイズ



保育園の畑にきれいな紫色の花が咲きました！一体、この花は何の花でしょう???

●ヒント●

カレーやサラダなどに大活躍の野菜です♪

答えは来月号で…☆

他にもいろいろな野菜を栽培しています。ぜひ、畑をのぞいてみてくださいね。

### 食中毒に気を付けて！！

高温多湿のこの時期は、食中毒の発生が多くなります。そこで、食中毒予防の3原則！

●菌をつけない ●増やさない ●やっつける

を守ることが大切です。食事を作る人も食べる人もきちんと手洗いをして、「きれいになったね」「いいにおいだね」などと声かけをすると、お子さまの衛生感覚が芽生えます。買って来た食材はすぐに冷蔵庫に入れるなど適切な保管をし、作り置きは避け、食中毒は熱に弱いので、しっかり加熱をおこないましょう。



## 6月の給食献立予定表

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
牛乳 ラスク	麦茶 せんべい	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ		
7分つき米	7分つき米	7分つき米	7分つき米	7分つき米	お好み焼き	
豚汁	みそ汁	すまし汁	わかめスープ	みそ汁	麦茶	
	赤魚のごまマヨ焼き	かき揚げ	チンジャオロース	鶏の照り焼き		
白和え	野菜ソテー	ひじき煮	果物	野菜サラダ		
牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 くずもち	麦茶 チーズ、ビスケット	ミルク カムカムラスク	牛乳 りんごケーキ		
8	9	10	11	12	13	
牛乳 クッキー	麦茶 乾パン	麦茶 豆乳ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 コーンフレーク		
7分つき米	7分つき米	雑穀ごはん	7分つき米	7分つき米	ロールサンド	
チキンカレー汁	野菜スープ	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	牛乳	
コーンサラダ	マカロニグラタン	鱈の塩焼き	ハンバーグ	肉じゃが		
福神漬け	きゅうりスティック	ピーナッツ和え	シャキシャキサラダ	酢の物		
牛乳 コーンフレーク	麦茶 チヂミ	ミルク 水ようかん、クラッカー	麦茶 おにぎり	牛乳 ピーナツクッキー		
15	16	17	18	19	20	
牛乳 小魚チップス	麦茶 黒棒	麦茶 カルシウムせんべい	牛乳 牛乳ボーロ	牛乳 ポップコーン		
7分つき米	7分つき米	7分つき米	7分つき米	お誕生会	親子うどん	
みそ汁	みそ汁	かき玉汁	中華コーンスープ		麦茶	
鮭のちゃんちゃん焼き	レバーの甘辛煮	五日ビーフン	鶏の酢豚風煮			
ブロッコリー	キャベツ	金時豆				
牛乳 田舎蒸しパン	ミルク ヨーグルト、せんべい	麦茶 きなこバタートースト	麦茶 フルーツ白玉	牛乳 シュークリーム		
22	23	24	25	26	27	
牛乳 かりんとう	麦茶 サブレ	麦茶 野菜スティック	牛乳 ぶどうクッキー	牛乳 ビスケット		
ハヤシライス	7分つき米	7分つき米	7分つき米	7分つき米	ピラフ	
	みそ汁	すまし汁	みそ汁	けんちん汁	麦茶	
ツナサラダ	厚焼き卵	炒り鶏	鱈の洋風焼き	卵の花和え		
福神漬け	きんぴらごぼう	昆布の佃煮	ごま和え	納豆		
麦茶 マカロニあべかわ	麦茶 フライドポテト	牛乳 黒ごまクリームサンド	麦茶 冷やしぜんざい	牛乳 豆腐パン		
29	30	日にち	28	6月の行事予定		
牛乳 雑穀ビスケット	麦茶 芋けんぴ	朝のおやつ		19日 お誕生会 21日 父の日 23日 プール開き		
7分つき米	7分つき米	給食				
すまし汁	肉だんごスープ					主食
さばのみそ煮	かぼちゃサラダ					主菜
野菜の含め煮		副菜				
麦茶 おふスナック	麦茶 ライスピザ	3時のおやつ				

※ 朝のおやつ及びご飯は、3歳未満児のみです。朝ごはんはしっかり食べて登園しましょう。  
 ※ お誕生会は、全クラスお箸もスプーンも必要ありません。

