



# 園だより



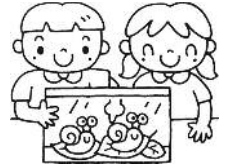
2019.5.31  
黒肥地保育園

梅雨の季節が近づいてきました。今月は水の生き物にも目を向けて、小動物の観察や触れ合いを楽しんだり、梅干し・サワー作り体験なども楽しみたいと思います。

感染症が心配な季節でもあります。手洗い・うがいが習慣づくよう、努めていきます。  
また、園庭整備も進んでいます。保護者の皆様には、ご協力頂き、ありがとうございます。

## 〈6月の行事〉

- 1日(土) 歯科検診
- 2日(日) どんご広場づくり 9:00~
- 11日(火) 避難訓練
- 13日(木) 交通訓練
- 18日(火) 育児ひろば (さくらのおうち)
- 25日(火) 誕生日会
- 27日(木) 年長児 冒険の日



## こんだて

※ 6月25日(火)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	土	焼きそば・果物・牛乳	*****	16	日	*****	*****
2	日	*****	*****	17	月	すいとん汁・ところてんの酢の物	ごまポーロ・ミルク
3	月	パンプキンカレー・グリーンサラダ	おにぎり・お茶	18	火	魚の味噌煮・大豆サラダ	黒糖蒸しパン・ミルク
4	火	焼き魚・春雨の酢の物	ビスケット・ミルク	19	水	チキン南蛮・ひじきの炒め煮	きなこ団子・お茶
5	水	和風ミートローフ・カラフルソテー	フライドポテト	20	木	伴三絲・ししゃも	クラッカー・牛乳
6	木	手羽元の照り煮・イタリアンサラダ	ココロドーナツ	21	金	南瓜のそぼろあんかけ・豆腐の田楽	ピザトースト
7	金	マーボー豆腐・キャベツのじゃこ和え	チーズセサミ・ミルク	22	土	パリパリ皿うどん・牛乳	*****
8	土	パン・牛乳	*****	23	日	*****	*****
9	日	*****	*****	24	月	タイピーエン・レバーの竜田揚げ	フルーツヨーグルト
10	月	豚汁・たくあん	かりんとう・牛乳	25	火	☆★誕生日ランチ★☆	小魚チップ・果汁
11	火	焼きビーフン・しゅうまい	ラスク・ミルク	26	水	魚のコーンクリーム焼き・野菜のピーナツ和え	おにぎり・お茶
12	水	魚ロック・青菜のごま酢和え	コーンパン・ミルク	27	木	厚焼き玉子・じゃこきんぴら	丸ポーロ・牛乳
13	木	切り干し大根の炒め煮・レバーの味噌煮	くずもち・ミルク	28	金	鶏肉と大根の炒め煮・胡瓜のささめ和え	いりこ・枝豆
14	金	肉じゃが・トマトの酢の物	メロンパンクッキー	29	土	冷やし中華・果物・牛乳	*****
15	土	ラーメン・果物・牛乳	*****	30	日	*****	*****

## のどがかわいたとき、何を飲みますか？

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がはいばあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

### 清涼飲料水とは

<p>口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>肥満の原因になる</p>	<p>水に溶けた糖分は吸収されやすいために血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>食欲がなくなる</p>	<p>血糖値が上昇すると、下げようとインスリン(ホルモン)がたくさん出て、血糖値になりやすい</p> <p>↓</p> <p>疲れやすくなる</p>	<p>食事が不規則になり、栄養障害のもとになる</p> <p>↓</p> <p>夏バテの原因になる</p>
--	---	--	---

### こんなことに気をつけよう

<p>スポーツ飲料の飲み方</p> <p>もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%程度の糖分は含まれています。日常の水分補給としては飲む必要はないようにしましょう。</p>	<p>コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ</p> <p>コーヒー飲料は、カフェインが多く含まれ、飲みすぎると寝れなくなったり、めまいや吐き気、頭痛が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎるなど好ましい飲み物とはいえません。</p>	<p>ペットボトルでの飲みすぎに注意</p> <p>暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでごくごく飲むだけでいいかもしれませんが、よく冷やして甘さを減じにくいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎしまいます。1日に何本も飲まないよう気を付けましょう。</p>
---	---	--

### おすすめの飲み物は？

炭酸が入っていないくても、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料も清涼飲料水です。ご注意を！  
のどがかわいたときは、砂糖の入っていない麦茶、水にレモンをしまったレモン水、牛乳などで水分を補給したいものですね。



## みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



## ピーマン 旬の食べ物



とうがらしの仲間のうち、辛くなくて大きなものをフランス語で「ピマン」といい、それがそのまま名前になりました。熟しきらないで皮につやがあって、こい緑色をしているものを日本では「ピーマン」とよびます。フランスやイタリアでは、熟した黄色いピーマンや赤いピーマンも食べます。夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。肉と一緒にいためたり、フライにして食べるとおいしいですよ。

\*5月、苦情等はございませんでした。