

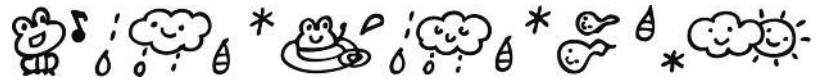


# 園だより



2020.5.29  
黒肥地保育園

梅雨の季節となりました。子どもたちは、カエルやカタツムリ、モジャランコ（ヒョウモンチョウの幼虫）などに触れ、成長観察を楽しんでいます。今月は田植えや野菜の手入れをしたりと、食育体験も楽しみたいと思います。また、手洗い・うがい消毒も引き続き習慣づけ、様々な感染症予防に努めていきます。



- 6日(土) 歯科検診
- 9日(火) 避難訓練
- 11日(木) 交通訓練
- 24日(水) 冒険の日
- 26日(金) 誕生日会
- 30日(火) 育児ひろば(全おうち)



## こんだて

※ 6月26日(金)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	月	タイピーエン・レバーの味噌煮	白玉だんご・ミルク	16	火	厚焼き玉子・ひじきの五目煮	みたらし団子
2	火	ミートローフ・切り干しナポリタン	大豆かりんとう	17	水	煮魚・ごぼうサラダ	おにぎり・お茶
3	水	焼き魚・おからサラダ・味噌汁	アスパラビスケット	18	木	チキン南蛮・なすの味噌炒め	煮豆・ミルク
4	木	まさご揚げ・じゃが金平	黒糖ラスク・ミルク	19	金	あさりと切り干し大根の煮物・胡瓜の甘酢和え	ジャムサンド・ミルク
5	金	大根と鶏肉の炒め煮・胡瓜のささめ和え	おにぎり・お茶	20	土	冷やし中華・果物・牛乳	*****
6	土	カレー焼きそば・果物・牛乳	*****	21	日	*****	*****
7	日	*****	*****	22	月	夏野菜のみそ汁・レバーの揚げがらめ	ほろほろクッキー
8	月	つみれ汁・わかめと胡瓜の酢味噌和え	フライドポテト	23	火	魚のチーズ焼き・ジュリエンスープ	おにぎり・お茶
9	火	伴三絲・焼きししゃも	フルーツヨーグルト	24	水	焼きビーフン・しゅうまい	フルーツヨーグルト
10	水	豚肉の生姜焼き・スパゲティサラダ	ミルクもち	25	木	肉じゃが・トマトの甘酢サラダ	枝豆・いりこ
11	木	栄養きんぴら・竹輪の磯辺揚げ	おにぎり・お茶	26	金	★☆誕生日ランチ☆★	ビスケット・果汁
12	金	マーボー豆腐・トマトの酢の物	野菜クラッカー・カルピス	27	土	ミートソーススパゲティ・牛乳	*****
13	土	パリパリ皿うどん・牛乳	*****	28	日	*****	*****
14	日	*****	*****	29	月	肉団子と根菜のスープ・ところてんの酢の物	ぎょうざピザ
15	月	キーマカレー・フレンチサラダ	芋けんぴ・ミルク	30	火	南瓜のそぼろあんかけ・豆腐のネギ味噌チーズ焼き	あずきせんべい

## メニュー紹介!



6月23日のジュリエンスープとは??

とてもおしゃれ名前ですが、“ジュリエンヌ”とはフランス語で“千切り”を意味します。玉ねぎや人参、葉もの野菜など、千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。

これからの暑い日に、水分やミネラル・ビタミン・塩分補給にぴったりのスープです。とても簡単なので、時間が無いときにもおすすめです!ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

### 旬の食材 枝豆



大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB1・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色の物を選ぶのがコツ!!

おやつにも登場!子どもたちにも人気です!!

6月4日は「むし歯予防デー」です。歯と歯ぐき(歯肉)が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。

### 衛生に気を付けましょう

むし歯は、次の3つの条件が重なったときにできます。逆にいえば、この3つのうちのどれか1つを除くと、むし歯は起こりません。

<p>①歯質</p> <p>エナメル質の形成が弱い(カルシウム、ビタミンD、ビタミンCなどが不足)。</p>	<p>②細菌</p> <p>ミュータンス連鎖球菌、ストレプトコッカス・ミュータンスという細菌が口の中(歯こう)にいる。</p>	<p>③食べ物</p> <p>砂糖など糖質が多く、歯に粘着しやすい食べ物を不規則にとる。</p>
--	---	--

### むし歯の予防

むし歯ができる原因ははっきりしているの、これを予防するには、ふだんの食生活で次のことに注意します。

<p>①歯質を丈夫にする</p> <p>歯とその表面をおおっているエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分に食べる。</p>	<p>②食後は必ず歯みがきをする</p> <p>食事やおやつを食べた後は歯みがきをして、むし歯菌が増えないようにする。</p>	<p>③間食のだらだら食いをしない</p> <p>間食をだらだら食べるとむし歯菌を増やし、かつ、歯こうを歯に付着させる。</p>
--	---	--

※5月、苦情等はございませんでした。