

6月

光洋こども園だより



梅雨入りとなり、雨の日が続いたり、ジメジメする6月を迎えました。しかし、運動遊びや虫探しなど室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗かきながらも日々色々な遊びを楽しんでいます！気候の変化もまだまだ続くかと思いますが、体調面にも気を付けながら今月も子ども達と様々な遊び・活動を楽しんでいきたいと思ひます☆

6月10日は糸満ハーレー！

糸満ハーレーは、古くから「海人のまち」といわれる糸満の一大イベントです。海の恵みに感謝し、より一層の大漁と航海の安全、家内の安全と健康を祈願するといわれているそうです。ぜひ、見に行ってみてくださいね☆



☆保育参観について☆

日時：7/3（水）9：30～10：30（ばら・体育あそび）
10：00～10：30（ひまわり・体育あそび）
10：30～11：00（でいご・体育あそび）

※参観時間は9：30～11：00までの間になります。お子さんの時間に合わせてもOKです。

7/12（金） 9：30～10：30

内容：7/3は、体育の外部講師の先生が来ます。各年齢にあった体育あそびを行います。（雨天の場合は室内）
7/12は、各グループ、好きなあそび（園庭・室内）を楽しみます。保護者の方も一緒に楽しみましょう。

方法：7/3or7/12のどちらかに参観ができます。6月上旬ごろに玄関に日程表を掲示しますので、お子さんの名前を記入してください。

※参観終了後、お子さんと降園する場合は、名前の横に「降園する」と記入してくださいね。（給食人数の把握のため）

<ご意見・ご要望>

5月はあいませんでした。ご意見・ご要望がありましたら、ICカード横にご要望箱を設置していますのでご利用下さい。

社会福祉法人はなご福祉会
光洋こども園
糸満市西崎町3丁目7番地14号
TEL098-992-1888
携帯電話080-2794-8105
令和6年5月31日配信

今月のねらい

- ・飼育や栽培活動を通して自然との関わりを楽しむ
- ・梅雨時期の特色や過ごし方を知り、快適に過ごす



行事予定

1日（土）	ファミリーデー
2日（日）	
3日（月）	聴力・視力検査（でいご）
4日（火）	
5日（水）	体育あそび
6日（木）	KOYOハーレーごっこ
7日（金）	
8日（土）	職務会/園内研修
9日（日）	糸満ハーレー
10日（月）	くくる糸満見学（でいご）
11日（火）	
12日（水）	弁当会
13日（木）	
14日（金）	
15日（土）	
16日（日）	
17日（月）	習字（でいご）
18日（火）	空手（でいご）
19日（水）	誕生会
20日（木）	
21日（金）	
22日（土）	
23日（日）	慰霊の日
24日（月）	習字（でいご）
25日（火）	
26日（水）	
27日（木）	不審者訓練
28日（金）	
29日（土）	
30日（日）	

7/3体育あそび・保育参観①
7/5七夕まつり
7/9とくわ保育園と交流（でいご）
7/12保育参観② 7/17弁当会
7/18誕生会 7/19終業式

園庭改造！

「園庭をドキドキワクワクする環境にしたい！」との思いから、お花やハーブのお家を作ってます。子どもたちと一緒に土づくり、苗植え、種まき…。どんな園庭になっていくのかな。楽しみです(^^)／



before



after



つちを かぶせて…。よいしょ



おおきく
なりますように☆

ひ つ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひ つ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1 ど	★ちゅうかどん だいがくいも(2こ) こまつなのみそしる	★みにべにいもばん	ぶたごまにく あぶらあげ ★きんしたまご	ごはん くろごま かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけの こ しいたけ さいやいんげん さつまいも こまつな	17 げ つ	ごはん ぶたにくとびーまんのおいしいため にんじんしゅうまい ほうれんそうのしらあえ ★はるさめのちゅうかふうすーぶ	★いまがわやき(かすたーど)	ぶたごまにく とうふ ★たまご	ごはん にんじんしゅうまい はるさめ しらこ さとう かたくりこ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ しらこ さとう ほうれんそう ★きんしたまご
3 げ つ	あわごはん ★さかなのちーずふうみやき ちくげんに あげだしどうふ さといものみそしる	★ちよこちつぷすこーん	ほき ★はるめざんちーず ぶたごまにく きぬごしどうふ	あわごはん ばんこ だいずあぶら	しいたけ にんじん れんこん さいやいんげん こんにやく さいも にんじん ながねぎ	18 か	まめいりかれーらいす とんかつ きゅうりとつなのさらだ	まんごーぜりー	ぶたみんち わかめ しーちきん	ごはん とんかつ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーず ひよこまめ どうもろこし きゅうり
4 か	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきいために ★たまごいりそうめんじる	たんなふあつくるー	ぶたごまにく ひじき さつまあげ ★きんしたまご	ごはん そうめん さとう だいずあぶら	きやべつ たまねぎ さいやいんげん にんじん こんにやく しいたけ ねぎ	19 す い	むぎごはん さかなのかばやき ちゅうかいため ★まかろにさらだ しいたけのすましじる	★ちーずすこーん	さば ぶたごまにく ★しろはむ さつまあげ	むぎごはん まかろに ★まよねーず さとう かたくりこ だいずあぶら	もやし はくさい きくらげ たけの こ にんじん きゅうり どうもろこし しいたけ
5 す い	じゃーじゃーめん ぼてとのいそべあげ(3こ) しいたけのすましじる	じゅーしーおにぎり	ぶたみんち さつまあげ	ちゅうかめん じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし しいたけ	20 も く	ごはん ぶたにくのとまとそーすに あおなといとこんそてー ★まつしゅぼてと ★はくさいのみそしる	★きやらめるくつきー	ぶたごまにく ★たまご	ごはん じゃがいも ★まよねーず かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん ちんげんさい こんにやく はくさい
6 も く	ごはん しろみざかなのたつたあげ とうふちゃんぶるー もずくすのもの ごぼうのみそしる	★まーぶるけーき	ほき とうふ ぶたごまにく もずく あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら きゅうり ごぼう	21 き ん	ごはん さかなのやさいあんかけ ★きりぼしだいこんのちやぶちえふういため みかんかん こまつなのみそしる	★かぼちゃかつぶけーき	ぶたごまにく ★きんしたまご あぶらあげ	ごはん さとう ごまあぶら だいずあぶら	にんじん たまねぎ びーまん きりぼしだいこん しいたけ にら みかんかん こまつな
7 き ん	ごはん ちきんのみそやき(2まい) かぼちゃのもの ★ぶろっこーりのかれーまよあえ えのきのすましじる	★すいーとぼてと	とりももにく しーちきん あぶらあげ	ごはん さとう ★まよねーず	ながねぎ かぼちゃ ぶろっこーり かりふらわ きゅうり えのきたけ	22 ど	ごはん もずくどん べにいもだんご とうふのすましじる	★みにちよこばん	もずく ぶたみんち とうふ	ごはん べにいもだんご さとう かたくりこ だいずあぶら	びーまん どうもろこし ねぎ ★きんしたまご
8 ど	休配日	休配日	とりももにく ★ゆでたまご さつまあげ ★かにかま	ごはん ★まよねーず かたくりこ さとう ごまあぶら だいずあぶら	ひくるす はくさい たまねぎ にんじん さいやいんげん きくらげ ほうれんそう	24 げ つ	わかめごはん ★さかなのまよそーすかため にくじやが ★ふる一つあんにん とうがんのすましじる	かりんとうまんじゅう(2こ)	ほき ぶたごまにく	わかめごはん じゃがいも ★まよねーず ★まよねーず さとう かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく とうが にんじん
10 げ つ	ごはん さかなのかれーこあげ ★とうがんのそぼろあんかけ なのはなごまあえ だいこんのみそしる	くずもち(4こ)	ほき とりみんち ★かにかま しーちきん わかめ	ごはん ばんこ かたくりこ ごまあぶら	とうが えだまめ しいたけ なのはな にんじん だいこん	25 か	ごはん ★はんばーぐけちやつぶに ばばいやいりちー ★まかろにそてー ほうれんそうのこんそめすーぶ	★ちよこばなすこーん	しーちきん ★しろはむ	ごはん ★はんばーぐ まかろに だいずあぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし はばい にら びーまん ほうれんそう
11 か	ごはん ぶたのぶるこぎいため ★じゃーまんぼてと ゆしどうふ	★たこやき(3こ)	ぶたごまにく ★ペーこん ゆしどうふ	ごはん じゃがいも しらこ さとう ごまあぶら だいずあぶら	びーまん にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ねぎ	26 す い	ごはん ★ほきのてんぷら ★ごーやーちゃんぶるー ぜりー だいこんのすましじる	★ういんなーろー	ほき とうふ ★ういんなー ★たまご	ごはん さ こむぎこ だいずあぶら	ごーや たまねぎ にんじん だいこん ねぎ
12 す い	おべんとうかい 	いなりずし	ぶたみんち しーちきん	すばけてい だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん きやべつ とうもろこし	27 も く	ごはん ぶたにくでみぐらすそーすに びーふんそてー こまつなのみそしる	★ぴぎとーすと	ぶたごまにく しーちきん	ごはん びーふん かたくりこ だいずあぶら	にんじん たまねぎ ぶろっこーり とまとかん きやべつ びーまん こまつな しいたけ
13 も く	ごはん ちきんのとてりやき(2まい) ★にんじんしりしりー ふる一つかくて ★いなむどうち	★ぱいんけーき	とりももにく ★たまご しーちきん ぶたごまにく ★かすてらかぼこ	ごはん さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら ふる一つかくて だいこん こんにやく しいたけ	28 き ん	ごはん さかなのたんどりーやき ★ふーちゃんぶるー ぐだくさんみそしる	★りんごまふいん	ほき ★たまご しーちきん ぶたごまにく たがればー	ごはん さ だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら だいこん こまつな
14 き ん	ごはん さばのおやき くーぶいりちー なっとうみそ ★えのきのすましじる	★ここあむしばん	さば こんぶ さつまあげ なっとう ぶたみんち ★たまご	ごはん さとう だいずあぶら	にんじん しいたけ こんにやく ねぎ えのきたけ	29 ど	★すたまなどん ★ちくわのいそべあげ はるさめのちゅうかふうすーぶ	★みにべにいもばん	ぶたごまにく ★きんしたまご たけごま ★たまご あおのり	ごはん はるさめ こむぎこ かたくりこ だいずあぶら	しいたけ にんじん にら たまねぎ
15 ど	ごはん ★かぼちゃころっけ ちきなーいため ★ひじきのふれんちあえ たまねぎのみそしる	★みにめろんばん	しーちきん とうふ ひじき ★しろはむ あぶらあげ	ごはん ★かぼちゃころっけ さとう だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ きゅうり						

※ざいりよう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしよくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)



食育だより



雨の季節になりました。蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい時期です。

また、高温多湿によるカビや食中毒などにも一層注意が必要です。

十分な手洗いと十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！

6月4日

虫歯予防デー

丈夫な歯をつくり、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が重要です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

ごはんをしっかり噛んで出る唾液は、虫歯予防にも効果的です。

1日3食の食事をしっかりととりましょう。



美味しく食べるための虫歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸をつくり、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

虫歯をつくらない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



ひみこのはがイーゼ

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。

おそらく卑弥呼はよい歯や歯茎をしていたという想定から「ひみこのはがイーゼ」というキャッチフレーズが生まれました。



肥満予防



歯の病気予防



味覚の発達



がん予防



言葉の発音
はっきり



胃腸快調



脳の発達



全力投球



夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



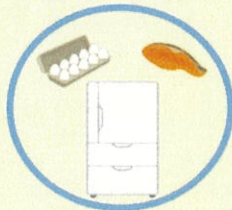
◆◆食中毒予防の三原則◆◆

つけない



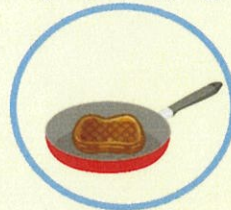
手には雑菌がついています。
石鹸でしっかり手を洗いましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。
特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

たのしくたべようニュース

正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って、はしやスプーンを使い、食べ物を口に運び、かんでのみ込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。



足の裏は床にぺた

お子さんの座り方をチェック

- ☐ 顔を前に突き出している
- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ いすの背もたれに寄りかかっている
- ☐ 足を組んでいる
- ☐ 足の裏が床についていない
- ☐ 片足をいすにのせている
- ☐ ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので、「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけてください。

腰を立てて座りましょう

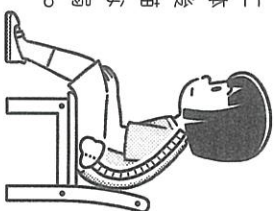
○腰を立てる座り方

坐骨結節部(いすに座った時に、座面に接し体重を支える骨の部分)で体幹を支えるようにすると、骨盤が前傾して背筋が伸びます。これがよい姿勢です。



×腰を立てない座り方

仙骨(背骨の下にある三角形の骨)で体を支えると、骨盤が後傾して、背骨が弧を描いてたわみ、猫背になります。足の支えが弱いと、骨盤は後傾しやすくなります。



子どもに守ってほしい食事マナー

年長児さんを目安に身につけてもらいたいマナーです。

姿勢よく

音を立てない

遊ばない



猫背や足をぶらぶらさせる姿勢は、食べにくく体に負担がかかります。足が床につかない時は踏み台を使うと力が入りやすく、姿勢も安定します。

自分では気がついていないかったり、おもしろがつて音を立てていたりすることもあるので、まずは気がつくように言葉をかけましょう。

食べている途中で席を立つたり、食べ物や食器で遊び出したりしそうな時は、どれがおいしい? などの食事へ興味を向ける言葉をかけましょう。

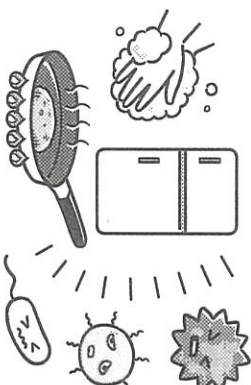
おし歯を防ぐ 仕上げみがき

幼児期から、歯みがきの習慣を身につけておきましょう。

子どもだけでは、みがき残しも多く見られるので、歯と口の健康を守るためには、保護者の方の仕上げみがきが必要です。寝ている間が一番むし歯になりやすいので、夜寝る前の仕上げみがきは、特にいいに行うようにしてください。



つけない・増やさない・やっつける 食中毒を防ぎましょう



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けん দিয়ে 洗って(つけない)、食料は低温で保存し(増やさない)、しっかりと加熱する(やっつける)ことが重要です。

ほけんニュース



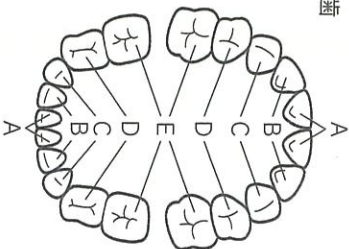
くらべてみましょう 動物の歯と自分の歯



いろいろな動物の歯を見てみると、その動物の食べ物によって歯の大きさや形に違いがあったり、何度も生えかわったりと、おもしろい発見があります。お友達と一緒に共通点や違いについて、お話してみませんか。

人間の歯

乳歯



生後6か月から8か月頃に、下の乳中切歯(A)が生えてきます。その後、下の乳側切歯(B)と上の乳中切歯(A)が生え、1歳半くらいで第1乳臼歯(D)が、2歳頃までに乳犬歯(C)が生え、2歳半から3歳頃にかけて第2乳臼歯(E)が生えます。乳歯のうちに、よくかむことや歯みがきの大切さを伝えたいきましょう。

- A 乳中切歯 □ ・歯列の一番前にあり、食べ物をかみ切って
- B 乳側切歯 □ ・口の中に取り込みます。
- C 乳犬歯 ・切歯の後ろにあり、肉などをかみ切ります。
- D 第1乳臼歯 □ ・食べ物をより細かくかみくだいたり、すりつぶしたりすることができます。
- E 第2乳臼歯 □

トラ



トラは、大きくてするどいきば(犬歯)を持ち、獲物にかみついてとらえ、奥歯で肉などをナイフのように切って食べます。

リス



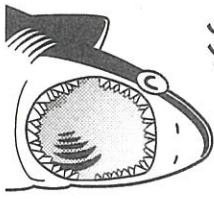
リスは、大きな前歯を持っていて、かたいどんぐりやくるみを、前歯で割って食べます。歯がすり減っても、後からどんどん伸びてきます。

ゾウ



ゾウは、上あごに2本のきば(切歯)があり、生涯、伸び続けます。口の中にある大きな歯で、木の枝や葉をすりつぶして食べます。

サメ



サメは、たくさん歯が次々生えかわります。人間の歯には根がありますが、サメにはないので、一生のうち、3万本も生えかわるものもいます。



けんこうくまちゃん

はみがきカレンダー

たべおわったら まいにち みがこうね
きれいに みがけたら いろを ぬろう!

にち	げつ ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	か ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	すい ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	もく ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	きん ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	ど ようび	あさ	ひる	ゆう	
にち	にち ようび	あさ	ひる	ゆう	

おうちの
方へ

むし歯を予防するためには、幼い頃から歯みがきを習慣づけることが大切です。歯みがきをしたら歯のマークに色をぬって、「上手にできたね」「すごいね」などとほめて、子どもを歯みがき好きにしましょう。