



5月18日、年長児がこぼとこども園の年長児と一緒に水上地区の田んぼに出掛け、田植えの体験をしてきました。地主さんから苗植えの話を聞き、いざ田んぼへ入ると、泥に足をすくわれ悪戦苦闘する姿も見られましたが、上手に苗を植えることができました。カエルやコオロギを見つけ大興奮する姿もあり園内では味わうことのできない体験をしてきました。また、20日には年中児も園庭の泥んこ広場の一部を利用して苗植えを楽しみました。

今後は食育の一環として他学年の園児も、散歩に行きながら稲の成長を観察したり、実際に収穫したお米を給食で食べたりしながら関わっていきたくと計画しています。

### \*お知らせ\*

\*先日、回収した「引き渡しカード」はお返します。また9月に引き渡し訓練を予定しておりますので、御自宅で保管をお願いします。

\*6月6日(月)から衣替えになります(わくわく部)

- ・夏制帽・夏制服・半ズボンで登園
- ・体操着はカバンに入れて、毎日持たせてください。(制服の下は肌着を着用してきてください)

\*毎月「お弁当の日」はリュックサック登園になります(わくわく部)

- ・今月は10日(金)と24日(金)です。
- ・リュックサックの中に、弁当・水筒・箸・おしぼり・レジャーシートを入れてください。
- ・シールノート、健康カードはおたよりばさみに入れて持たせてください。
- ・服装・・・半袖体操着・ズボン・カラー帽子

\*南ブロック研修公開保育のため休園日 6月24日(金)

- ・2・3号児は通常保育になります。(お休みする場合はパステル apps に入力してください)
- ・わくわく部は「お弁当の日」になりますので、リュックサック登園です

### ちびっこ開放日のお知らせ

日時： 6月28日(火) 9:40～受付 雨天決行

場所： 駿河台こども園 2F 遊戯室

持ち物： 水筒・室内用運動靴・運動のできる服装・シールカード(ある人)

\* ヤマスポーツクラブの山本先生と一緒に、親子でたくさん体を動かして遊びましょう!!

\* 玄関にて、検温・手指消毒をしてお入りください。また、保護者の方はマスク着用の御協力をお願いします。

\* 駐車場には限りがありますので、なるべく徒歩・自転車でお越しください。

## 6月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	その他お知らせ
			1 安全の日 プール開き	2 リズム	3 	4 2・3号認定 希望保育	<p>&lt;花火講習会 8日&gt; * 消防署の方から、花火の遊び方を教えてもらいます。またその後は消防車からの放水で水遊びを楽しみます。 * 持ち物・・・プールバック</p> <p>&lt;寺子屋公園 13日&gt; 志太地区の若いお坊さんの劇団の方が、狂言と人形劇を見せてくれます。 &lt;坐禅・誕生会 29日&gt; * 6月生まれのお子さまの保護者様はお出かけください。 (参観者は1名、わくわく部のみ) * 時間 年長坐禅 9:30～ 誕生会 10:00～ * 持ち物・健康カード ・マスク着用</p>
5	6 衣替え	7 体育遊び 	8 花火講習会 	9 リズム 	10 年長交流会 保育料引落日 わくわくお弁当	11 2・3号認定 希望保育	
12 家読の日	13 寺子屋公演	14 体育遊び	15 1号半日保育 職員会議 11時ランド	16 歯科検診 	17 リズム	18 2・3号認定 希望保育	
19	20 年長鼓笛 保育料引落日	21 保育参観週間 	22 	23	24 南ブロック研修 公開保育のため 1号休園日 わくわくお弁当	25 2・3号認定 希望保育	
26	27 リズム	28 ちびっこ開放日	29 坐禅・誕生会	30 年長鼓笛 			<p><b>7月の主な行事</b></p> <p>7日(木)七夕パーティー 8日(金)園庭開放日 11日(月)坐禅・誕生会 愛育会 15日(木)～22日(金) 半日保育 15日(木)～21日(木) 個人面談(年少) 希望面談(年中・年長) 22日(金)年長お楽しみ保育 25日(月)～ 1号認定児・・・夏季休業 2・3号認定児・・・夏季保育</p>



# 食事だより



駿河台こども園

2022年6月号



## 給食メモ



日曜日	給食	15時	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	カロリー
1 水	わかめご飯 がんもどきの含め煮 なめたけ和え すまし汁 パナナ	ツナカレードースト 牛乳	わかめ がんもどき 豚ひき	こめ さとう 片栗粉 麩	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ 人参 なめ草 小松菜 パナナ	577kcal
2 木	ご飯 魚のこぶ煮 お浸し 豚汁	チーズポテト 牛乳	白身魚 昆布 豚こま 絹ごし豆腐	こめ さとう	ほうれん草 もやし 大根 人参 しめじ ごのう ねぎ	488kcal
3 金	食パン コーンシチュー レタスとパインのサラダ オレンジ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚こま クリームシチュー素 牛乳	食パン 油 じゃが芋 さとう	玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー レタス きゅうり パイン缶 レモン果汁 オレンジ	503kcal
6 月	ご飯 鶏の照り焼き 納豆サラダ みそ汁	大学芋 牛乳	鶏もも 納豆 ツナ チーズ 絹ごし豆腐	こめ ごま ごま油 さとう	きゅうり 人参 レタス 小松菜 玉ねぎ	587kcal
7 火	麻婆豆腐丼 拌三絲 わかめスープ パナナ	プリン 麦茶	豚ひき 木綿豆腐 錦糸玉子 わかめ	こめ 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 ねぎ 葉ねぎ きゅうり 玉ねぎ パナナ	493kcal
8 水	肉みそスパゲティー ポテトサラダ オニオンスープ	豆乳ドーナツ 牛乳	豚ひき ツナ マヨネーズ	スパゲティー 油 さとう じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン缶	669kcal
9 木	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	ミニピザ 牛乳	牛コマ ハヤシフレーク	こめ 油 じゃが芋 オリーブ油 さとう	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	573kcal
10 金	<b>お弁当の日</b>					
13 月	ご飯 五目玉子焼き ブロッコリーの昆布和え すまし汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	鶏ひき たまご 塩昆布	こめ 油 さとう 麩	人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん ブロッコリー 小松菜 オレンジ	599kcal
14 火	ご飯 豆腐ハンバーグ バンバンジーサラダ みそ汁	お好み焼き 牛乳	豚ひき 木綿豆腐 ひじき 鶏ささみ 油揚げ	こめ 油 パン粉 さとう 片栗粉	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 葉ねぎ	594kcal
15 水	ご飯 焼肉 かき玉スープ パナナ	安倍川マカロニ 牛乳	豚こま たまご	こめ 油	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ 生姜 にんにく 葉ねぎ パナナ	516kcal
16 木	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	カステラ 牛乳	豚こま カレールウ	こめ 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 オレンジ	556kcal
17 金	夕焼けご飯 白身魚の風味揚げ 切干大根サラダ みそ汁	マンシュマロおこし 牛乳	白身魚 青のり ハム	こめ 片栗粉 油 マヨネーズ さとう じゃが芋	人参 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	572kcal
20 月	ご飯 鶏のごまみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	スイートポテト 牛乳	鶏もも	こめ さとう ごま マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン缶 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	673kcal
21 火	豚丼 即席漬け みそ汁 オレンジ	あじさいゼリー 牛乳	豚ばら 糸こんにゃく 刻みのり 塩昆布 油揚げ	こめ さとう	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 オレンジ	564kcal
22 水	ロールパン ポークビーンズ 和風サラダ パナナ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚こま 大豆 わかめ しらす干し 牛乳	ロールパン 油 さとう	人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり レタス コーン缶 パナナ	552kcal
23 木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え すまし汁	お麩ラスク 牛乳	豚 糸こんにゃく 絹ごし豆腐 わかめ	こめ 油 じゃが芋 さとう ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし	540kcal
24 金	<b>お弁当の日</b>					
27 月	ご飯 魚のピカタ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ メロン	レーズン蒸しパン 牛乳	白身魚 たまご チーズ バター ツナ	こめ 薄力粉 油 マヨネーズ	パセリ缶 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 メロン	554kcal
28 火	ご飯 鶏のから揚げ オクラとトマトの和え物 みそ汁	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも わかめ 油揚げ	こめ 片栗粉 油 ごま油 さとう	生姜 オクラ トマト わかめ 玉ねぎ 葉ねぎ	452kcal
29 水	ご飯 豚肉のみそ炒め ナムル 春雨スープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豚こま わかめ	こめ 油 さとう ごま油 さとう 春雨	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし オレンジ	505kcal
30 木	コーンライス ハンバーグ ブロッコリー マカロニスープ ミニケーキ	みかんゼリー 牛乳	バター 合いびき 木綿豆腐 ミニケーキ	こめ 油 パン粉 マカロニ	コーン缶 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	611kcal

いよいよ梅雨入りです。梅雨は1年中で最も雨が降りジメジメして暑い日や肌寒い日などがあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかり食べて体調管理には十分に気をつけましょう。また、これからの時期はとくに食中毒の予防が大切です。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

## 食中毒の三原則

食中毒の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の味、においなどで外見的变化ではわからない場合も多いので、日頃から予防に努めましょう。

**食中毒予防の三原則**

**3 やっつける**

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分以上加熱(ロウワスの場合は、85~90℃で90秒間以上)
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

**2 増やさない**

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理

**1 つけない**

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌

## 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

(献立は上記のように予定しておりますが、天候・発注等の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください)

★30日は誕生日メニューです。お誕生日おめでとうございます！

(株)ウェルビーフードシステム WellBe