



令和5年6月号

毎年6月は「食育月間」です。園では野菜の栽培や観察を通して、みんなで美味しく食べる、そして食べ物の命に感謝する取り組みを行っています。この機会にご家庭でのお食事の時間などに、食を大切に作る気持ちを意識してみてくださいね。

### 今月の行事予定

1日	木	安全点検・園内清掃
6日	火	身体計測
9日	木	誕生会
14日	水	検尿提出日
15日	木	交通指導・エコ保育
16日	木	プール開き
20日	火	避難訓練（地震から火災）
24日	土	保育参観日
毎週	水	リズムあそび

### 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

#### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなつた脳に、エネルギーを与え、元気にします。

#### 肥満防止になる！

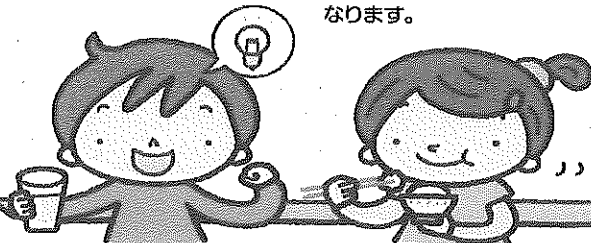
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

#### うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

#### 活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



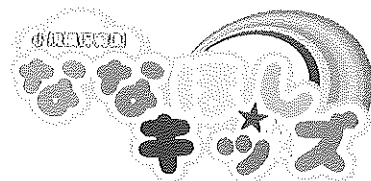
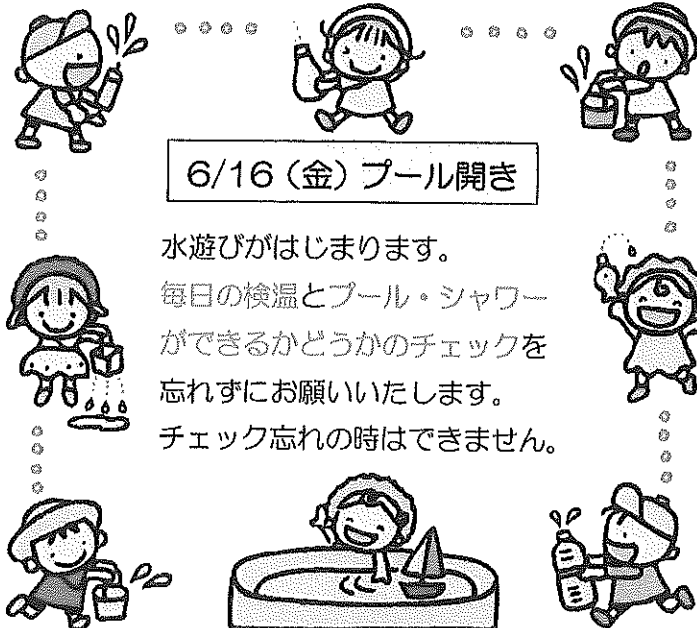
### おしらせ

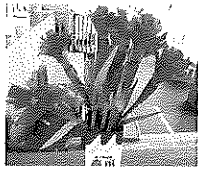
〇6/14（水）検尿検査があります。病気の早期発見にとっても大事な検査です。朝の忙しい時間ですが提出をよろしくお願いいたします。

〇6/24（土）保育参観を予定しております。子ども達の園での様子をご覧ください。※詳細は後日改めてお知らせいたします。

### 6/16（金）プール開き

水遊びがはじまります。毎日の検温とプール・シャワーができるかどうかのチェックを忘れずをお願いいたします。チェック忘れの時はできません。





# にじぐみだより

令和5年 6月

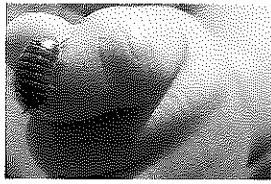
小規模保育園ななほしキッズ

## 今月の保育目標

- 一人一人の思いや欲求を受け止め、安心して過ごせるようにする。
- 梅雨時期の健康に気を付け、快適に過ごすようにする。
- さくらんぼリズムや運動あそび等で、体を動かすことを楽しむ。

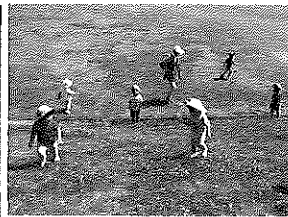
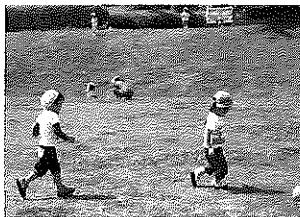
## み〜つけた!!

畑やプランターの下のダンゴムシを見つけて、「いた!」や「みて!」と言って容器に集めて喜んでいきます。触ると丸まったり、また動き出したりが面白く子どもたちは繰り返しています。保育室にもダンゴムシがいて、子どもたちはダンゴムシの目線になってみんなで観察する姿はとても微笑ましかったです。



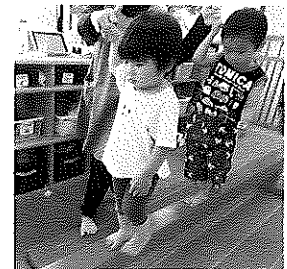
## 散歩 だぁ〜いすき

天気の良い日には、誘導ロープを握って川沿いでは、親子遠足（春を探そう）に引き続き手作り図鑑をもって草花や生き物に興味津々の子どもたちです。公園では、しっぽとりゲームやボールあそび、広場でリズムあそび、土手の上り下り等でたくさん体を動かして遊んでいます。



## 室内では…

さくらんぼリズムや平均台、アスレチック等で体を動かし楽しみました。これから梅雨時期で雨が多くなりますので、室内あそびを工夫して毎日楽しんでいきたいと思います。



## プールあそびがはじまります!!

水あそびの準備をお願いします。

ビーチバックの中に…

- ・フェイスタオル
- ・パンツ（水あそび用）
- ・着替え一組（衣服上下、下着、パンツ or 紙パンツ）
- ・エコバックを入れて毎日持って来て下さい。

※朝の検温結果、水あそびの可否をコドモンに必ず記入してください。

持ち物にはすべて記名をお願いします。

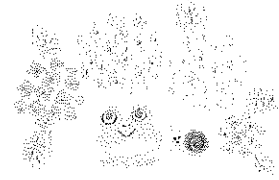
## いつもありがとう♡

カーネーション作りに挑戦!!保育士と一緒にハサミを使った製作も取り組みました。





# ほしぐみだより



令和5年 6月 小規模保育園ななほしキッズ

## 保育目標

- ☆ 梅雨時の衛生に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- ☆ 欲求や思いを受け止めてもらいながら、安心して過ごせるようにする。
- ☆ 保育者に見守られながら好きなあそびを楽しむ。

新年度が始まり、2ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた様子で、子どもたちの笑顔がたくさん見られるようになりました。好きな玩具を手に取り、思い思いにあそびを楽しんでいますよ♪また、お散歩を楽しみ、自然に触れ合いながら心地よさを味わって過ごしています。芝生や砂の感触に慣れ、行動範囲が広がってきたりと、日々の成長が見られてとても嬉しいです。

これから暑くなり、体調の崩しやすい時期になりますので、健康面や衛生面に十分に気を付けて梅雨を乗り切っていきたいと思います。



園庭あそび♪ 砂の感触を味わいながら、じっくりとあそんでいます！

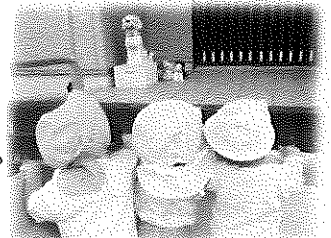


お散歩の様子♪  
散歩車に慣れ、加納公園まであそびに行けるようになりました！



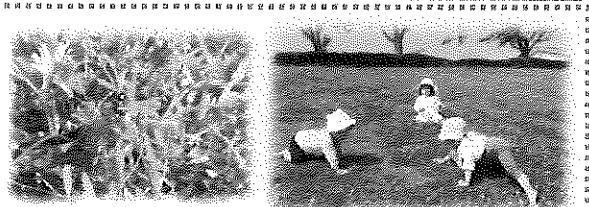
ポットンあそびに夢中の、ほし組さんです♪  
集中して穴に入れようと頑張っています！入ると拍手して嬉しそうですよ～♡

犬の置物が大好きな子どもたち！  
いつも立ち止まって、「バイバ～イ！」と声をかけています♡



## お知らせ・お願い

- 今月から水あそびをします。毎朝の検温をして水遊びが○か×の記入をお願いします。また、ビーチバックの中に着替え1組、パンツ、フェイスタオルを入れて下さい。持ち物には、全て記名をお願いします。
- 戸外でたくさんあそびたいので、汚れても良い服でお願いします。
- 体調が悪い時、身体の調子が気になることがありましたら、その日の朝にお知らせ下さい。
- 寝具は、敷布団とバスタオル2枚お持ちください。

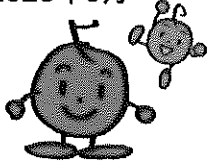


散歩車に乗って、・ブランコ公園・加納公園にお散歩を楽しんでいます♪芝生や柔らかい草原の上で色々な感触を味わいながら両手両足をいっぱい使って、裸足で自然を体感しています。

春風や草花、てんとう虫に触れると気持ちが和らぎ、ゆったりとお散歩ができました。

今月は、戸外で砂や水などさまざまな感触を楽しんであそびたいと思います。

2023年6月



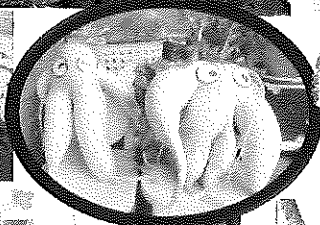
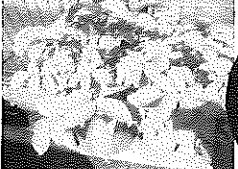
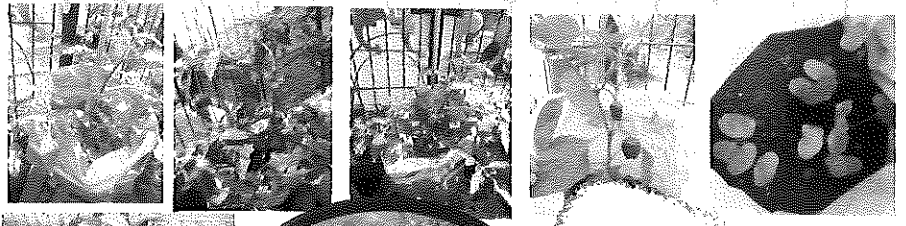
エコ・食育



「Aさんから野菜の苗を頂きました。  
「おおきくな〜れ! おおきくな〜れ♡」と優しく土をかけていました。



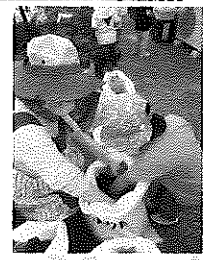
わた・ミニトマト・ピーマン・かぼちゃ・ジャガイモ♡元気に育っています。今から収穫が楽しみです



近所の方から頂きました。面白い形の大根です。



さつま芋の苗を植えました◎  
早く大きくなってね!  
収穫が楽しみです

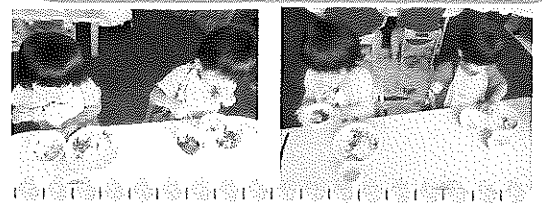


きじまさんから◎ひまわりの苗と土を頂きました。  
大切に育てたいと思います。

ぞうさんのジョーロで毎日、水やりです。  
どんどん大きくなっていく野菜です◎



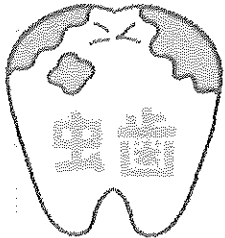
楽しい給食の時間です◎



# げんきだより

令和5年6月号  
清武社会福祉会

雨の日が増え、子どもたちは外で思い切り体を動かしたくて、うずうずしています。  
天気や気温の変化が激しいこの季節には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

## こんな食べ方が虫歯のもとに

### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

## 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



## 砂糖の取りすぎに気をつけましょう

これから暑さが厳しい季節となります。喉が渇くと、甘くておいしいアイスクリームや清涼飲料水を摂りがちです。

砂糖の摂りすぎは、肥満や生活習慣病など健康や成長に大きく影響を及ぼします。米国心臓協会は、『2歳から18歳までの子どもの砂糖の摂取量は一日25g程が望ましい』としています。

お菓子や清涼飲料水の摂り過ぎに気をつけ、十分な睡眠と規則正しい生活で、毎日元気に過ごしましょう。

## 含まれる砂糖の量(スティックシュガー本数)

飲み物	本数
乳酸菌(ヤクルト) 1本	4本
ミニッツメイト 200ml	8本
ポカリスエット 500ml	11本
カルピスウォーター 500ml	19本
ファンタグレープ 500ml	20本
コカ・コーラ 500ml	19本
キャラメルフラペチーノ (トールサイズ)	16本

スティックシュガー1本につき砂糖3g

## 流行している病気

ヘルパンギーナ  
アデノウイルス感染症  
溶連菌感染症・手足口病  
RSウイルス感染症  
新型コロナウイルス感染症

夏風邪で欠席するお子さんが増えています。お子様の体調に十分ご注意ください。

