



くろさかっこ



令和5年・6月・黒坂保育園

おしらせ

清武文化センターにて6月23日(金)～7月5日(水)まで作品展が行われます。子ども達のかわいい作品が展示してありますので、是非、足をお運びください。

保育参観について

- 6日(火)英語教室(年長・年中児)
- 8日(木)スポーツ教室(年長・年中児)
- 15日(木)太鼓教室(年長児)
- 22日(木)スポーツ教室(年長・年少児)
- 28日(水)音楽教室(年長児)

※きりん・くま組の年少児さんは22日のスポーツ教室又は参観ウイーク(7月10日～14日)の都合のつかれる1日でお越しください。

※ひよこ・うさぎ・くま組(2歳児)の保育参観ウイークは7月10日～14日を予定しております。

プール開き

☆6月27日(火)はプール開きです。
 コドモンのプール・シャワーの欄に○・×の入力をお願いします。
 入力がないと、プール・水あそびができませんので、ご了承下さい。
 ※詳細はコドモンにてお知らせいたします。



5月の振り返り

夏野菜・芋の苗植え



○年長・年中児さんで保育園の畑に夏野菜と芋の苗植えをしました。保育士と一緒に畝に穴



を掘り、苗植えをしたら優しく土をかけていましたよ。野菜、芋の成長と収穫が楽しみです。



職員研修

○プール・水あそびが始まる前に救命救急の講習を受けました。心肺蘇生の手順や流れ・AEDの操作の仕方を確認しながら、実技訓練を行いました。



心肺蘇生の実技訓練の様子



レクリエーション 楽しかったね!!



ドタバッチョ体操

○5月13日に予定をしていた親子遠足が雨天だった為、後日園庭でレクリエーションを行いました。トンネルくぐり、的なげ、ボーリング、フープとびのゲームを思いきり楽しんだ子ども達。「楽しいね」「また、やりたい」等の声が聞かれ、盛り上がりました。



フープとび



トンネルくぐり



的なげ




ボーリング

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


虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

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ったりすると、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てままになるお菓子も要注意です。

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。




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。

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
ミニッツメイド 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

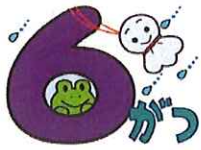


ヘルパンギーナ
アデノウイルス感染症
溶連菌感染症・手足口病
RSウイルス感染症
新型コロナウイルス感染症

流行している病気

夏風邪で欠席するお子さんが増えています。ご家庭でもお子様の体調に十分ご注意ください。





給食だより



梅雨時期は雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、子どもたちは体調を崩しやすくなります。この季節は湿度が高くなるため、食中毒にも注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。

① しっかり加熱 ② 出来たらすぐ食べる ③ 冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。



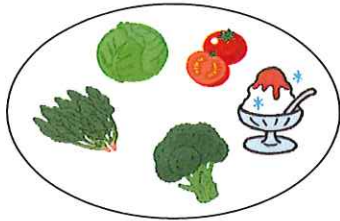
<給食目標>
よくかんでたべよう!!



6月4日は、虫歯予防デーです。じょうぶな歯を作り、生涯を健康に過ごすためには歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

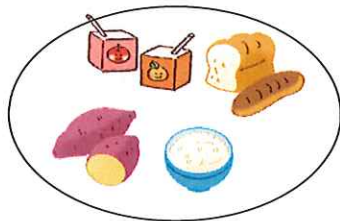
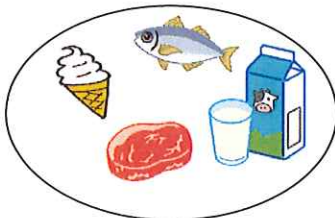
あか・みどり・きいろの3つの栄養をバランスよく取ることが、元気の秘訣です。

やってみよう なかまとちがうもの、どーれ?
3つのおさらになかまわけされた たべものが のっているよ。
ひとつだけ ちがうなかまの たべものが まよいこんでいるよ。
たべものの なまえをあてて なかまと ちがうたべものをひとつ みつけよう。
みつけたら おうちのひとに つたえてね!



みどりのなかま

あかのなかま



きいろのなかま

- ① からだの ちょうしを ととのえます。
 - ② びょうきから からだをまもります。
 - ③ おつうじ(けんこうな うんち)を おてつだいします。
- やさい・くだもの

- ① じょうぶなからだを つくります。
 - ② からだの もとになる(ちや きんにく)をつくりま
- だいず・さかな・にく・にゅうせいひん
(ぎゅうにゅう・ちーず)

- ① つよい ちからが でてきます。
 - ② エネルギーの もとをつくりま
- チョコレート・こめ
パン・さとう・いも

