

DIARY 6 2024 Jun

News from Angelica

2024/6

園長より

園庭改造計画！



職員や子ども達と一緒に、園庭を少しずつ改造しています！



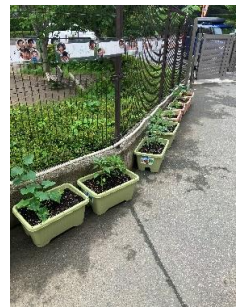
砂場の砂は、そら組さんが運んでくれました。

駐車場まではトラックで運んでくれますが、そこからは手作業で運ばなければいけません。

そこで、そら組の子ども達にお手伝いをお願いすると快く引き受けてくれました。

重たい砂も楽しそうに運ぶ子ども達！

大変な作業も、子ども達にとっては遊びの一つのようです。



園庭奥のフェンスには、職員で目隠し板を取り付けました！

ホームセンターで購入した木材に色を塗り、ネジでしっかり固定して完成です。

これで、となりの駐車場を気にせず、遊びに集中できます。

そして、残った端材で、園庭に花壇を制作。

子ども達と一緒に植えた野菜やお花もびっしり並びました！

お花や野菜を楽しみながら花壇や畑の周りに集まる生き物の観察がたくさんできるといいですね。

6月の晴れた日は気温がグッと高くなります。

気温が高い日は、水や泥を使ってダイナミックな遊びをしていきたいと思います。ご協力お願いいたします。

どのクラスにも「受け入れスペース」が設けてあります。

このスペースをととても大切にしています。

朝、お家の方と一緒に入ってきて、このスペースから他のお友達の様子をみたり、お家の方が支度する姿で、子どもたちはだんだんと家庭から保育園と気持ちが切り替わってきます。

そしてこのスペースから子どもたち自らの意思で保育生活の第一歩をスタートできるのです。

長い園生活の始まりを自分の意志でスタートすることは、子どもが能動的に園生活を送る上でとても大切なことだと考えています。

できる範囲で構いませんので、歩けるようになったら、抱っこではなく保育室への第一歩を自ら踏み出せるようなご配慮をお願い致します。

まだ歩けない小さなお子様や、泣いている場合は、無理せず抱っこでお預かりします。その際も自らの意思で保育士へ手を伸ばしてもらえるように配慮していきますのでご協力お願い致します。

保育園大好き！また明日も行きたい！期待や、安心できる環境づくりを心掛け、子どもたちの自らの第一歩を応援していきます！



防災だより ～消火器訓練を行いました～

アンジェリカ保育園では年に1回消火器訓練を行いました。

火災が発生した際に誰でも初期訓練を行えるように消火器の使用方法について確認をしています。



6

Event schedule

行事予定

- | | | |
|----------|-------|---------------|
| 6月 5日（水） | 表現あそび | つき/ほし/そら |
| 10日（月） | 運動遊び | 身体測定 ゆめ/にじ/はな |
| 11日（火） | 身体測定 | つき/ほし/そら |
| 14日（金） | 歯科検診 | ほし/そら |
| 24日（月） | 運動遊び | |
| 27日（木） | 避難訓練 | |
| 28日（金） | 歯科検診 | ゆめ/にじ/はな/つき |

!

Information

お知らせ

運動会について

今年の運動会について下記の通り決定しましたので、お知らせいたします。

対象：つき組/ほし組/そら組

場所：我孫子市第四小学校 体育館

日付：10月12日（土）午前中

以上になります。詳細は近くになりましたらお知らせいたします。

絵本の読み聞かせは親子の思い出の時間

《絵本の読み聞かせで気を付けるポイント》

○ゆっくり優しい声で読む

お父さん、お母さんが自分のために時間をさいてくれるひと時は、喜びの時間でもあり、子どもにとって宝物になります。そんなかけがえのない大切な時間をゆっくりと心を込めて読んであげてください。

○アドリブを入れるなど物語の内容を変えない

絵本に書いてある文章を自己流で変えてしまったり、ページを飛ばしてしまうと絵本の内容が変わってしまうので、やめましょう。

○読み終えた後子どもたちに質問しない、こちらの感想を言わない。

子どもから自然と出た感想は喜んで聞いてあげましょう。

物語の世界に入り込んで楽しんで子どもの心を壊してしまう事になるので、子どもの感想は言わないようにしましょう。

○表紙から裏表紙まできっちり読む。

表紙から裏表紙までストーリーが繋がっていますので、しっかりと読んであげてください。

読み聞かせの卒業はいつ頃??

ひらがなが読めるようになると、「自分で読めるでしょ」と言ってしまう事が多いのですが、自分で読んで物語を理解できるようになるには、小学校高学年が平均とされています。お父さん、お母さんと絵本を通してゆっくりと触れ合ってください。



『めっきらもっきらどおんどん』

作 長谷川摂子

絵 ふりやなな

福音館書店1990



解説 佐藤美咲

子どもたちは絵本を読むとき、絵本の世界に入り込み、主人公になって楽しめます。

めっきらもっきらは、読んでいる大人も冒険の旅に一緒に行って帰ってきた心境を感じることができ、何度読んでも読むたびに感動を味わうことができる絵本です。

ある日、遊ぶ友だちを探していたかんたが見つからず、大きな声でめちゃくちゃな歌を歌いました。

ちんぷく まんぷく あっぺらこの きんぴらこ
じょんがら ぴこたこ めっきらもっきら どおんどん

すると異世界に飛ばされ、もんもんびゃっこ・しっかかもっかか・おたからまんちんもおかしな三人組と出会います。三人の『ばけもの』とかんたは一緒にいろいろな遊びをしますが、疲れて三人は眠ってしまうと、かんたは心細くなり、「お・か・あ・・・」とさげびます。そのとたん家に帰ってくることができます。



この物語はかんたが三人とたっぷり遊んだ後の「おもちの木」の場面は印象的です。かんたが3人と一緒に大きな木にたわわになったおもちをおいしそうに食べるのですが、ファンタジーの世界では異世界のものを口にすると、現実の世界の事は忘れ、異世界の住人になってしまうことが多いのですが、かんたはお母さんのことを忘れず、三人と一緒に美味しそうに食べています。

この絵をよく見てみると、同じおもちでも異世界の住人である三人はピンクのおもちを食べていますが、かんただけは普通の白いおもちを食べています。その変化に気づける子どもの力はすごいものと感心します。子どもは耳で文章を聞きながら絵をじっと「読んで」いるので、大人が気づかないことでもしっかり絵から読み取ることができます。

またこの物語はかんたの異世界に連れて行ったのも、現実の世界に連れ戻したのも「言葉」でした。

三人の名前も面白い響きを持っていますし、遊ぶ場面にも遊び言葉としての不思議な言い回しが出てきます。『めっきらもっきら』は言葉の持つ不思議な魅力を子どもたちにたっぷりと伝えてくれるそんな絵本となっています。

わらべうただより

5月16日ににじ組と幼児組でわらべうた集会を行いました。

5月のわらべうた「たけのこ めだした」を紹介します。

- ①「たけのこ めだした」 (頭の上で山の形を作って左右に動かす)
- ②「はなさきや ひらいた」 (胸の前で花の形を作って左右に動かす)
- ③「はさみで ちょんきるぞ」 (左右の手ではさみの形を作って動かす)
- ④「えっさ えっさ えっさっさっ」 (両手で握り拳を作って上下に腕を動かす)
- ⑤「えっさっさ」でじゃんけんをします。

乳児組はジャンケンがまだ難しいですが幼児組では

一緒に歌いながらジャンケン遊びを楽しみ「勝ったー!」「負けた・・・」と盛り上がっていますよ。

アンジェリカ保育園では日常的にわらべうたを多く取り入れていて、子どもたちのもわらべうたが親しみのあるものになってきました。幼児組では先日、お散歩に行ったときにたんぼぼを見つける子がいて、自然と4月のわらべうた「たんぼぼ」が聞こえて、温かい気持ちになりました。

職員の朝礼でも毎月のわらべうたを歌って周知し、各クラスで楽しんでいます。

お家でもぜひ親子でわらべうたを楽しんでみて下さい。

《にじ組》

①はじまりのうた

「ちょちょちあわわ」



②5月のわらべうた

「たけのこ めだした」



③体を動かすわらべうた遊び

「いもむし ごろごろ」



④おわりのうた

「さよならあんころもち」



☆寝転がり、歌に合わせて体を動かしました。

♪遊び方はいろいろ♪

お膝に乗せてあげて歌いながらゆらゆら揺らす✨寝転がってもらって、体を左右に揺らしてあげたり。。

決まりはないのでどんな遊び方でも◎

《幼児組》

①はじまりのうた

「ちょちょちあわわ」

②5月のわらべうた

「たけのこめだした」

③ジャンケン遊び

「ちよっとばーさん」

④おわりのうた

「さよならあんころもち」

☆「ちよっとばーさん」グーチョキパーの形を色々なものに見立てて

言葉と形で遊ぶわらべうたです。

「ばーさん」はおばあちゃんの名前です。

手遊びのジャンケン遊びは慣れてきたので

足ジャンケンにも挑戦しました。



◎わらべうたとは??

子どもたちの遊びや生活の中で古くから伝わってきた日本の『うた』

☆わらべうたの『童（わらべ）』とは『子ども』を意味する言葉。

◎童謡との違いは??

童謡は大人が作り、わらべうたは子どもが作ったものと言われています。

☆わらべうた→生活の中で生まれ、子どもたちによって口伝えされてきたもの。

意図的に作ったものではない。

☆特徴→子どもが普段の生活や遊びの中で見聞きしたもののや感じた思いなどが歌詞に
込められている。

リズムに合わせて動きや遊びが取り入れられている。

☆童謡→大人の作曲家、作詞家によって作られたうた。

◎わらべうたの良いところ

☆自然な感性が反映されている。

☆歌いやすい音階で構成されているため、子どもでも真似のしやすい楽しい遊び

☆短い歌詞のうたが多いため、繰り返し遊ぶとすぐに覚えることができる。

口ずさみながら楽しめるふれあい遊びの1つ。

◆リズム感覚や運動能力が高まる

わらべうたは、手や足を使ったり、ジャンプをしたりなど歌によって様々な動きがある。

大人と一緒に運動することでスキンシップをとりながら運動能力を高めることができる。

歌と合わせてリズムをとるため、自発的な運動を促すことができ、リズム感を高める。

◆言葉や数が身につく

わらべうたは言葉遊びが多く含まれていて数も意識できる歌詞になっているものも多い。

わらべうたごとに特徴的な言葉遊びや数の数え方があるため、多くのわらべうたと触れ合うことで
言葉や数が身に付きやすくなる。

◆当時の日本人の価値観や季節感が表現されている

わらべうたの歌詞には、作られた当時の表現が使われている。古くから伝えられてきたわらべうたには

当時からある日本人の価値観や季節感が込められている。わらべうたは口ずさみやすい歌なので昔から歌われてきた

わらべうたを通じて自然な形で日本の文化や習慣を感じることができる。

◆社会性・認知機能の発達を促す

わらべうたは1対1で行うものだけではなく、他の子どもと関わりながら遊ぶものもある。

わらべうたのルールを守ることで社会性が身につく。

◆人とのふれ合いを通じて愛着を形成できる。

わらべうたでは手を繋いだりする直接的なふれ合いや、遊びの中で心を通わせるようなふれ合いがある。

わらべうたの暖かいリズムの中で肌や心を触れ合うことで子どもの愛着を形成することができる。

😊 発育に関わるいいところがたくさん!!

文化的な知識を身につけることもできるわらべうたをぜひ親子でも楽しんでみてください🎵



保健コーナー

梅雨の時期の注意点

食中毒

例年6～9月頃にかけて多く発生します。子ども達の健康を守るためにも、衛生面と共に食材の管理や調理法にも気を付けましょう。

事故

雨の日に傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく転びやすくなりますので十分に注意しましょう。

風邪

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたら着換える、寒くなったら上着をはおるなど、体温調節を行うようにしましょう。



虫歯予防

6月4日は「虫歯予防デー」です。

虫歯にならないよう、以下のようなことに気をつけましょう。

- ・**食べたらずぐ磨きましょう。**外出先など歯磨きができない時は、うがいで食べかすを取り除くだけでも効果があります。ただ補助的なものなので、できる時は歯磨きが望ましいです。特に寝ている間は唾液の分泌量が減るため、就寝前は念入りに。
- ・**だらだら食いは虫歯の要因。**食べる時間を決め、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。沢山の唾液は口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。
- ※**歯磨き中の誤嚥にも注意**しましょう。「ながら磨き」（歩きながら、遊びながら等）をしないように約束したり歯磨きの場所を決めたりして、事故を防ぎましょう。



仕上げみがきについて

自分でしっかり磨けるようになるのは9歳くらい。特に、5～9歳くらいは歯の交換が活発で虫歯でもしやすいので大人がしっかり口の中のケアをしてあげましょう。

仕上げ磨きをする際は、歯ブラシを歯と歯茎の間の歯周ポケットにあてがうようにし、軽い力で小刻みに磨くと良いです。

幼児クラスで手洗い指導を行いました

幼児クラスで「手洗い指導」を行いました。子ども達に関心を 持ってもらえるよう「魔法の薬（イソジン）」と「汚れ（デンブンのり）」を用いて実施しました。手に汚れを付けて、魔法の薬を使ってきちんと洗わない手にはどれくらい汚れが付いているのか見てもらいました。

ヨウ素の反応で、デンブンのりを付けた手の色が変わると同時に、子ども達からは叫び声が・・・。

その後、花王の「あわあわ手洗いのうた」に合わせてみんなで手洗いの仕方を確認をしました。当日の戸外から入室、食事前など歌を口ずさみながら丁寧に手を洗っている子ども達でした。

大人と子ども 一緒に健康に気を付けて過ごしていきたいです！



子育てのヒントを掲載します

～できるようになってほしい～

書籍 【「信じる」子育て 】 より

子どもができるようになることが増えてくると、子どもに対して色々な期待や希望、思いがでできます。

座ってご飯を食べられるようになって欲しい、
お片付けができるようになって欲しい、
人にやさしくできるようになって欲しい、
集中できるようになって欲しい、

子どもに、「できるようになって欲しい」と望むことが日常生活の中でたくさんあると思います。

では、子どもができるようになるには私たち大人はどうしたらよいのでしょうか？

**それは、実にシンプルで、子どもができるようになるためには、
大人ができていることです。**

乳幼児期の子どもは、スポンジのような吸収力で周りの人や物を見て、自分の中に色々な情報を取り込みます。

その中でも、近くにいる大人の姿を本当によく見ています。
そして、大人の言動を見て、「それはそうやってやるんだ!」と学び、真似をします。

食事の仕方、物の扱い方、片付けの仕方、物事への取り組み方、言葉の遣い方、人への接し方など。

だからこそ、子どもにできてほしいと望むことは、まず「大人ができている」ことが重要なのです。
そうすることで、言葉で必死に教え込まなくても、子どもは大人の姿を見て、学ぶことができます。

私たち大人が子どもにとってモデルになっていることを意識しながら、子どもと共に成長していきたいですね！



Topics

おすすめ書籍の紹介です

「描いてと子どもにせがまれても、形を描いてやるのはいけません。描いてとせがまれて、形を描いていたら、自分の絵が描けない子になってしまうのです。」

大人が良かれと思ってやっていたことも、「絵を描く」ということにとっては良くないこともあるようです。

絵は子どもにとっての表現方法の一つです。上手い、下手などの出来栄ではなく、描くこと自体を楽しめるように見守ってあげられると良いですね。



日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		昼食	おやつ (☆手作り)	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	土	焼肉丼 千草和え みそ汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 砂糖 油 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 油揚げ みそ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜 わかめ ピーマン みかん缶	485 564	18.1 21.4	15.2 17.2	1.5 1.8
3	月	ご飯 鶏肉の立田焼 ツナ入り中華和え みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい・ウエハース	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	きゃべつ きゅうり もやし 人参 小松菜 えのき オレンジ	457 568	17.8 21.7	16.6 19.9	1.4 1.9
4	火	ご飯 かわいいの葱みそ焼き ちくわと野菜の煮物 すまし汁 パナナ	飲むヨーグルト ☆ごまちんすこう	米 ごま 油 砂糖 片栗粉	かわいい みそ ちくわ 豆腐	葱 大根 人参 れんこん 干し椎茸 わかめ 小松菜 パナナ	522 617	19.2 22.8	10.5 12.8	1.4 1.7
5	水	カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ(乳児のみ) ももヨーグルト	牛乳 ☆お好み焼き	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 ブロッコリー トマト きゅうり もも缶 小松菜	536 628	20.5 24.0	17.1 20.0	2.2 2.0
6	木	やきそば 中華スープ(乳児のみ) パナナ	牛乳 ☆ひじきおにぎり	蒸し麺	豚肉	きゃべつ もやし 玉葱 人参 パナナ コーン 小松菜	462 576	17.0 20.5	12.1 14.3	1.2 1.4
7	金	ご飯 焼きコロッケ 卵入りごま酢和え みそ汁 グレープフルーツ缶	ミロ ☆ステックパイ	米 じゃが芋 パン粉 油 砂糖 ごま ごま	豚肉 牛乳 チーズ 鶏糸卵 みそ	玉葱 きゃべつ きゅうり 人参 大根 小松菜 えのき グレープフルーツ缶	525 613	15.5 17.5	19.3 21.8	1.6 1.8
8	土	二色丼 磯辺あえ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	鮭フレーク 卵 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 いんげん きゃべつ もやし のり さや バイン缶	476 551	19.0 22.2	14.7 16.6	2.0 2.3
10	月	ご飯 照り焼きハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 オレンジ	お茶 ☆豆乳くずもち風	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚肉 はんぺん ちくわ 油揚げ みそ	玉葱 切り干し大根 人参 小松菜 きゃべつ オレンジ	450 550	15.8 19.6	12.5 15.6	1.4 1.7
11	火	黒糖パン 鶏肉のバーベキューソース スパゲッティサラダ コンソメスープ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆甘みそおにぎり	パン 油 スパゲッティ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 きゅうり 小松菜 グレープフルーツ缶	476 583	17.9 21.6	18.4 22.4	1.8 2.2
12	水	タコライス 人参しりしり 豆腐のスープ バイン缶	牛乳 せんべい・ホームパイ	米 麦 ごま	豚肉 チーズ ツナ 豆腐	玉葱 トマト きゃべつ 人参 大根 わかめ バイン缶	476 587	18.4 22.0	15.6 19.1	1.3 1.5
13	木	かやくうどん 卵焼き みかんゼリー	牛乳 ☆じゃこチャーハン	うどん 油 砂糖	豚肉 油揚げ なると 卵	人参 大根 葱 小松菜 玉葱 いんげん みかん缶	477 560	20.1 23.5	15.6 17.8	1.8 2.3
14	金	ご飯 さばのカレー風味焼き じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ☆パンブキンケーキ	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	さば 鶏肉 油揚げ みそ	玉葱 人参 大根 小松菜 パナナ	519 617	18.9 22.6	15.0 17.8	1.5 1.8
15	土	冷やしそうめん 肉豆腐 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	そうめん 砂糖 片栗粉 油 ごま	納豆 鶏糸卵 豆腐 豚肉 みそ	きゅうり もやし 人参 小松菜 玉葱 ブロッコリー みかん缶	488 559	18.9 22.1	14.3 16.2	2.7 3.3
17	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆焼きポテト	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 かにかま 豆腐 みそ	玉葱 人参 いんげん もやし きゅうり きゃべつ えのき オレンジ	520 598	21.5 23.1	19.9 22.6	1.7 2.0
18	火	ご飯 チーズ入り卵焼き ひじき煮 みそ汁 グレープフルーツ缶	ミロ ☆ジャムサンド	米 じゃが芋 油 砂糖	卵 牛乳 チーズ みそ ちくわ 油揚げ	人参 玉葱 ひじき いんげん 大根 小松菜 グレープフルーツ缶	522 617	16.8 20.0	17.9 21.4	2.0 2.4
19	水	チキンカレーライス チーズサラダ コンソメスープ(乳児のみ) 豆乳ゼリー	牛乳 ☆マリー・せんべい	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 チーズ 豆乳	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン	498 589	17.1 20.2	16.2 19.2	2.0 1.8
20	木	ジャージャー麺 わかめスープ みかんヨーグルト	牛乳 ☆ケチャップおにぎり	中華めん 油 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 みそ ヨーグルト スキムミルク	人参 きゅうり 玉葱 もやし 干し椎茸 わかめ みかん缶	498 603	19.2 23.2	14.6 17.6	1.7 2.1
21	金	ご飯 鮭のみそマヨ焼き きゃべつ炒め すまし汁 パナナ	牛乳 ☆豆腐とあずきのスコーン	米 マヨネーズ 油	ます みそ 油揚げ	きゃべつ 玉葱 人参 コーン 大根 小松菜 ピーマン パナナ	467 565	18.2 22.0	14.6 17.5	1.3 1.7
22	土	カレーチャーハン 中華風酢の物 青菜のスープ バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 卵 ツナ	玉葱 人参 きゃべつ 小松菜 バイン缶	490 574	17.6 21.1	17.5 20.8	1.0 1.3
24	月	ご飯 鶏肉の南蛮漬 さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	飲むヨーグルト ☆人参ビスケット	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	玉葱 ピーマン 人参 大根 いんげん わかめ 葱 オレンジ	561 662	18.8 22.2	15.1 18.8	1.8 2.2
25	火	ロールパン ボークビーンズ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆おにぎりチャーハン	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	大豆 豚肉 チーズ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 トマト ブロッコリー フルーツ缶	479 570	20.0 23.6	15.3 18.1	1.5 1.9
26	水	ロコモコ丼風 春雨サラダ みそ汁 バイン缶	牛乳 せんべい・ビスコ	米 麦 パン粉 油 春雨 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 高野豆腐 卵 ツナ みそ	玉葱 人参 きゅうり もやし 砂糖 大根 えのき バイン缶	495 599	18.4 21.5	15.7 19.0	1.5 1.9
27	木	ツナトマトスパゲッティ きゃべつサラダ コンソメスープ あじさいゼリー	牛乳 ☆五平もち	スパゲッティ 小麦粉 油 砂糖	ツナ チーズ ゼラチン	玉葱 人参 しめじ きゃべつ コーン 小松菜	493 578	18.1 21.4	10.9 12.3	1.6 2.1
28	金	ご飯 かわいいの照り焼き みそ肉じゃが すまし汁 パナナ	牛乳 ☆ココアスコーン	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	かわいい 豚肉 みそ	人参 玉葱 さや わかめ えのき 小松菜 パナナ	505 606	17.8 21.4	14.6 17.1	1.3 1.6
29	土	ハヤシライス チーズサラダ ココアミルクゼリー	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 小麦粉 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム きゃべつ	525 614	19.3 23.0	17.8 21.1	1.8 2.1
平均栄養量 1.2歳児							496	19	16	1.6
3.4.5歳児							590	24	17	2

※ 土曜日 お楽しみおやつ 余剰分の食材を使った手作りおやつです。

3.4.5歳児

※ おやつは1歳クラス 午前80m l、午後80m l 2～5歳クラス午後のみ100～120m l 出しています。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。



6月は食育月間です。「食育」は食を通じて豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標にしています。食育月間中は、全国各地で食に関する催し物が開催されるようです。催し物に参加したり、ご家庭で色々な事に挑戦しても楽しいですね。

ご家庭での食育のヒントに

☆子ども用のエプロンや踏み台を用意すれば
より楽しく参加できると思います☆

小さい子の食育って何をしたらいいの？

テーブル拭き・食器ならべ・食器さげ など毎日の食事に関わる事から始め、時間にゆとりがある時は簡単なお手伝いやクッキングはいかがでしょうか？

お手伝い

じゃが芋や人参・トマトなどの野菜洗い きゃべつちぎり お豆のすじとり 茹で卵の殻むき
ピーマンやカボチャの種とり お米洗い 玉葱の皮むき ピーラーで人参の皮むき お味見係♪ など

簡単クッキング

ふりかけ作り ごま・けずりぶし・青のりを炒って混ぜて完成！ごまをすり鉢ですると良い香りがしますよ♡
ラップおにぎり作り いつものご飯をラップでくるんで。具を選べるとより楽しい！

その他おすすめ・・・

今が旬のあさりの観察

水1Lに塩30gを入れ砂出しがてら観察をすると、あさが奇妙な動きをして面白いです！

乾物もどし

高野豆腐やカットわかめ 切り干し大根など、もどる様子を見てると面白いです。

ぬるま湯で戻すとすぐに変化が現れ面白いです。良い匂いがしますよ。最後はみそ汁の具へ

キッチン栽培

大根・人参のへた1cmぐらいを水につけて。豆苗はすぐに伸びてきて楽しく2度おいしい！

お弁当箱につめて・・・

いつもの食事をお子さんと一緒にお弁当箱につめて・・・ どこで食べようかな？

先月の食育の様子

はなぐみ（2歳児） きゃべつちぎり

この日の給食はみんなが大好きな「やきそば」でした。

そこで、はなぐみさんに給食のお手伝い"きゃべつちぎり"をお願いしました。

「お口に入るぐらいの大きさにちぎってね」というと、みんな上手にちぎってくれました。パリパリするね。

おててがぬれたあ！など色々と体感する事ができました。

待ちに待った給食の時間です。「〇〇がちぎったきゃべつだよ～」と言い合いながら美味しくいただきました。

（実際のやきそばのきゃべつは、給食室から提供されたものを使用しました）



アンジェリカほいくえん