

社会福祉法人アコモード  
アンジェリカ保育園 えんだより

# DIARY 6 2025

## Jun

News from Angelica

2025/6

園長より

梅雨入り間近の6月に入りました。

新学期も2カ月が過ぎ、すでにクラスがまとまりつつあるように思います。新入園の子どもたちも園の生活に慣れ、笑顔で過しています。

アンジェリカ保育園では、小さいクラスはなるべく小集団で担当との関わりを大切にした保育を心掛け、大きいクラスは異年齢の環境の中で子ども同士の関わりを意識した保育を大切にしていきます。

子ども達は集団生活の中でさまざまな影響を受けながら成長しています。

保育士は時にグッと我慢して子どものやりとりに任せてみたり、時に適切な促しや援助をしたりしながら見守っていきます。

梅雨の時期は、室内で過ごす時間が長くなりますので、梅雨の楽しみを子ども達と見つけられたらと思います。

晴れた日には屋外で思い切り発散しつつ、室内での活動も中身の濃い日々にしていきたいです。

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目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！

## 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。

- ・ **食べたらすぐ磨きましょう。** 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もでき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、子ども達は目を見開いて驚いたり、「わああ」と叫び声も…。それから花王の「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！



## 保健行事

**お口の健康集会** 6月10日（火）歯や口腔に興味を持ってもらえるようなお話をします

**歯科健診** 6月13日（金）4歳児ほし組、5歳児そら組

6月20日（金）0歳児ゆめ組～3歳児つき組



5月15日、にじ組さんと幼児組はグループごとでわらべうた集会を行いました。

5月のわらべうたは「たけのこめだした」です。わらべうたには言葉遊びだけで、意味のないものたくさんありますが、この歌は「筍の芽が地面から伸びてくる様子」や、「春になったら花が咲く様子《竹の子だけでなくて》」、「出てきたら食べるためにちょん切る!」というように、子ども目線でも意味の通じる歌詞になっています。そして、子どもたちが、身体でリズムを感じるような、シンプルで楽しい「動き」がついています。単純だからこそすぐに覚えられて、すぐに歌えるのはわらべうたのいいところ。2,3回聞いたらすっと頭にはいつてきて、すぐに歌ったり動いたりしながら、子ども達同士で楽しめるのです。歌い終わりにはジャンケン遊びを楽しみました。

《にじ組》

☆はじまりのうた 「ちょちちょちあわわ」

わらべうたが始まるとお家の方を思い出して泣いていた子どもも自然と泣き止み、輪の中に入ってきました。

☆季節のわらべうた 「たけのこめだした」

ジャンケン遊びはまだ難しいですが、歌に合わせて体を動かすことを楽しみました。

☆ふれあい遊び 「うまはとしとし」

大人が長座した足の上に子どもを乗せて、歌いながら上下にゆっくりと揺らして遊びます。座る姿勢が安定しているお子さんは両手を繋いでやる姿勢で自分でバランスをとったり体幹を鍛えていく事にも繋がります。

まだ座位が安定していないお子さんは脇の下を抱いてあげる事でバランスを崩さず楽しめる遊びです。最後に下に「ストーン」と落ちることで楽しみの最高潮になるのでお子さんと楽しんでみて下さい。にじ組さんは「もう1回!」と子ども達からリクエストがあり、繰り返し楽しみました。

☆おわりのうた 「さよならあんころもち」

《幼児組》

☆はじまりのうた 「ちょちょち あわわ」

☆季節のわらべうた 「たけのこめだした」

わらべうたのジャンケン遊びは子どもたちに大人気！絵本の読み聞かせやサークルタイムの前にわらべうたを取り入れています。

☆集団遊び 「なべなべそこぬけ」

2人でも大人数でも楽しめる遊びのわらべうた。人数が増えると難易度も上がりますが、手を離さないことがポイント！手を離さないように注意しながら大きいトンネルを2人で作り、同じトンネルを皆で潜ると上手くいく！コツを掴むと成功するチームが続出！成功を喜び合っていました。異年齢で楽しめるわらべうたです。

☆おわりのうた 「さよならあんころもち」

## 防災だより

アンジェリカ保育園では毎月避難訓練を行っています。今月は地震を想定した訓練を行い、避難放送が聞こえると、机の下へ避難する様子が見られました。

また、訓練後には『防災集会(地震)』を行い、机がなかった時の身の守り方“ダンゴムシのポーズ”(正座して両手を頭の後ろで組み、身体を前に倒して小さくなる!)などのお話をしました。

ご家庭でも『地震がきたらどうする?』など話あっておくといいですね。





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と一緒に行って帰ってきた心境を感じることができ、

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

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お口にすると、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。そこの変化に気づける子どもの力はすごいものと感じます。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。

献立表

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				
2	月	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	牛乳 ☆ココアちんすこう	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 ごぼう いんげん わかめ 小松菜 バナナ	485 581	18.0 21.5	14.1 16.5	1.3 1.7
3	火	ロールパン 焼きコロッケ きゃべつサラダ コンソメスープ バインヨーグルト	牛乳 ☆炊き込みおにぎり	パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖	豚肉 ヨーグルト 錦糸卵 牛乳 スキムミルク	玉葱 きゃべつ 人参 小松菜 バイン缶	500 571	16.9 19.0	17.4 19.8	1.7 2.0
4	水	ポークカレーライス かみかみサラダ コンソメスープ(乳児のみ) グレープゼリー	お茶 ☆ミルクくずもち風	米 麦 じゃが芋 油 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 牛乳 ツナ ゼラチン	玉葱 人参 ブロッコリー 切干大根 ごぼう	468 575	15.5 18.5	12.8 15.8	1.9 1.7
5	木	焼きそば わかめスープ みかん缶	牛乳 ☆ツナマヨにぎり	蒸し麺 油	豚肉	きゃべつ 人参 もやし 玉葱 わかめ コーン みかん缶	457 536	17.1 19.9	12.0 14.0	1.3 1.6
6	金	ご飯 鶏肉の立田焼 きゃべつのごま酢和え みそ汁 オレンジ	ミロ ☆スティックパイ	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉 錦糸卵 油揚げ みそ	きゃべつ もやし 人参 小松菜 えのき オレンジ	524 560	19.2 24.1	22.9 20.4	1.5 1.7
7	土	冷やし納豆そうめん 鶏団子の照り焼き バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	そうめん 砂糖 ごま油 パン粉 片栗粉 油	納豆 錦糸卵 鶏肉	きゅうり もやし 人参 小松菜 玉葱 バイン缶	498 576	20.8 25.0	13.7 15.6	2.7 3.3
9	月	ご飯 さばのカレー風味 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ココアケーキ	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	さば 鶏肉 油揚げ みそ	玉葱 人参 いんげん 大根 大根葉 小松菜 オレンジ	515 591	18.6 22.3	15.6 18.5	1.5 1.8
10	火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 中華あえ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆ベイクドポテト	米 砂糖 油 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 バイン缶	482 581	19.2 22.6	17.1 20.5	1.5 1.9
11	水	タコライス 人参しりしり 野菜スープ グレープフルーツ缶	牛乳 せんべい・ビスコ	米 麦 油 ごま	豚肉 チーズ ツナ	玉葱 トマト きゃべつ 人参 大根 わかめ しめじ グレープフルーツ缶	503 568	18.8 20.9	17.2 19.1	1.3 1.5
12	木	肉うどん 大学芋 ミルクゼリー	牛乳 ☆わかめおにぎり	うどん 油 さつま芋 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 牛乳 ゼラチン	玉葱 ごぼう 人参 小松菜 葱	451 551	17.9 22.0	12.2 14.3	2.1 2.8
13	金	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ひじき煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆マッシュマロおこし (乳児蒸しパン)	米 油 砂糖	鶏肉 チーズ ちくわ 油揚げ みそ	ひじき 人参 いんげん 大根 大根葉 小松菜 バナナ	470 560	18.8 21.8	12.0 17.0	1.8 2.1
14	土	マーボー丼 中華あえ すまし汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 高野豆腐	玉葱 もやし 小松菜 人参 わかめ 玉葱 さや みかん缶	462 535	16.8 19.9	14.9 17.0	1.4 1.7
16	月	ご飯 かわいいのみそマヨ焼き 野菜炒め すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆バナナスコーン	米 マヨネーズ 油	かわいい みそ ベーコン 油揚げ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 コーン 大根 大根葉 小松菜 オレンジ	453 555	17.6 21.6	15.2 18.4	1.3 1.7
17	火	黒糖パン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ バイン缶	牛乳 ☆チャーハンにぎり	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	大豆 豚肉 チーズ	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム缶 バイン缶 ホールトマト ブロッコリー	490 560	20.2 22.7	14.8 16.7	1.6 2.0
18	水	チキンカレーライス ツナサラダ コンソメスープ(乳児のみ) いちごミルクゼリー	牛乳 ☆クラッカーサンド	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 ツナ 牛乳 ゼラチン	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	542 629	17.6 20.7	19.7 22.5	2.1 1.8
19	木	ジャージャーうどん わかめスープ みかんヨーグルト	牛乳 ☆ケチャップにぎり	うどん 片栗粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 みそ ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 きゅうり もやし わかめ みかん缶	452 546	17.7 21.4	15.9 19.0	1.4 1.8
20	金	ご飯 鶏肉の南蛮漬け さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ☆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 ビーマン 人参 大根 いんげん 小松菜 バナナ	503 614	18.3 22.2	15.1 17.9	1.6 2.0
21	土	スタミナ丼 ごま酢あえ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 ツナ みそ	玉葱 人参 いらいんげん ブロッコリー さや バイン缶	477 557	18.5 22.2	14.2 16.1	1.4 1.7
23	月	ご飯 かわいいの照り焼き みそ肉じゃが すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆ごまクッキー	米 砂糖 油 じゃが芋	かわいい 豚肉 みそ 砂糖	人参 玉葱 さや わかめ えのき 小松菜 オレンジ	468 554	17.0 20.4	14.3 16.4	1.1 1.4
24	火	焼き鳥丼 春雨の和え物 豚汁 バイン缶	牛乳 ☆マーレードケーキ	米 麦 油 里芋 砂糖 春雨 ごま油 ごま	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	玉葱 きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 バイン缶	499 610	16.3 19.7	15.9 18.9	1.4 1.7
25	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ(乳児のみ) ココアミルクゼリー	牛乳 ウエハース せんべい	米 麦 小麦粉 油 砂糖	豚肉 チーズ ツナ 牛乳 ゼラチン	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム缶 ブロッコリー	580 620	22.6 24.0	19.0 19.9	2.4 2.1
26	木	スバゲティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト	牛乳 ☆お好み焼き風	スバゲティ 油 小麦粉 砂糖 ジャム	豚肉 高野豆腐 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 トマト きゃべつ 小松菜 コーン	511 622	20.9 25.2	15.6 18.2	1.9 2.5
27	金	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ☆じゃこおにぎり	米 油 ごま油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 豆腐	切干大根 人参 小松菜 玉葱 えのき バナナ	509 616	18.4 22.4	14.6 17.7	1.7 2.1
28	土	冷やし中華 肉団子の蒸し煮 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	中華めん 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	鶏肉 錦糸卵 豚肉	きゅうり とまと もやし 玉葱 みかん缶	502 589	22.1 26.5	16.4 19.6	1.6 2.0
30	月	ご飯 かわいいのバターしょうゆ焼き 野菜炒めのカレー炒め みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆鮭入り菜飯にぎり	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	かわいい チーズ 油揚げ	きゃべつ もやし 玉葱 人参 しめじ オレンジ	451 543	19.0 23.1	10.8 12.7	1.6 2.0
平均栄養量 1.2歳児							490	18.6	14.3	1.6
3.4.5歳児							576	23	17.7	1.9

※ 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。

※ おやつは牛乳は1歳クラス 午前80ml、午後80ml 2～5歳クラス午後のみ100～120ml 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。

※ 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。

**6月は食育月間です** 平成17年に「食育基本法」が施行され「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日と定められました。

食育というと特別な事のように思ってしまうかもしれませんが、ご家庭で「おいしいね」と家族と一緒に食事をいただく事も立派な食育です。誰とどこで何を食べたかなど、食の体験は大人になって大切な思い出となるとともに、人格形成にも関与してくると思います。食の場を大切にしていきたいですね。

## 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、「きゃべつ パリパリ〜！」と張り切ってちぎってくれました。ダイナミックに大きいもの、細かいものなど色々な大きさのものが揃いました。

さて、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〜」と言い合いながら楽しく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）

## 良く噛むための工夫

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。



### ◎“やわらかすぎ”も“固すぎ”も考えもの

やわらかすぎるとかむ練習にならないし、固すぎると丸飲みするか口から出すしかありません。お子さんの食べている様子を観察し、食品の固さと大きさを変えてみましょう。

### ◎ 和食中心のメニューに

洋食よりも和食の方が、よくかまないと飲み込めない傾向があります。洋風のメニューにかたよりすぎないようにしましょう。

### ◎ 食事時の水分補給を控える

水や麦茶などを食事中にとっていると、それで食べ物を流し込むようになりがちです。汁物を添え、食事中はそこから水分をとるようにしましょう。

### ◎ 時間に余裕をもって

「早く食べなさい」とせかしたりすると、丸飲み・早食いの癖がついてしまいます。ゆっくり味わって食べられるよう、一日の生活を見直して食事の時間をしっかり確保しましょう。大人が良くかんでいるところを見せるのも効果的です。

### ◎ 食べるときは姿勢良く

噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べるとかむ力が高まります。

## レシピ紹介

### 6/4の給食 かみかみサラダ

幼児(材料 1人分)

ブロッコリー30g 切干大根2g 人参10g ツナ缶5g ごぼう5g  
白ごま1g しょうゆ2g 砂糖1g マヨネーズ4g ごま油0.5g

噛むことは、唾液をたくさん出して消化吸収を助ける他、肥満予防、味覚や脳の発達、言葉の発音をはっきりさせるなど良い事がたくさんあります。切干大根、ごぼうが入ることで歯ごたえがアップし、良く噛むように促す効果があります。切干大根は戻して茹でます。他の野菜も茹でて食べやすい固さにします。すべての野菜を調味料で和えます。ツナ缶を加えることうま味が出て食べやすくなります。

## 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、**

**大人ができています。**

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「大人ができています」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!



6

Event schedule

行事予定

- 3日(火) 保育参観 つき組
- 4日(水) 保育参観 ほし組
- 5日(木) 保育参観 そら組
- 7日(土) 野球体験教室 つき/ほし/そら
- 9日(月) 運動遊び つき/ほし/そら
- 11日(水) 表現あそび そら
- 12日(木) アンジェリカの日 つき/ほし/そら
- 13日(金) 歯科検診 ほし/そら
- 18日(水) バス遠足 茨城自然博物館 ほし/そら
- 19日(木) わらべうた集会
- 20日(金) 歯科検診 ゆめ/にじ/はな/つき
- 23日(月) 運動遊び
- 27日(金) 避難訓練

Information

お知らせ

6月13日、20日は歯科検診です。

当日は朝は、いつもより念入りに歯磨きをお願いします!

お休み等で受けられない場合は各自で、検診を受けてください。

よろしくお願いいたします。

