

6月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



今年、5月の中旬から梅雨入りし、雨がよく降り、ジメジメとした日が続いています。この時期は、高温多湿になるため、身体がたるくなったり、食欲が落ちやすく、病気にかかりやすくなります。また細菌やカビが活発に活動を始めるので、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味や匂いはほとんど変わらないので、今まで以上に注意が必要です。

調理における衛生管理を十分に行い、体調が落ちないよう、早寝早起き、三度の食事をしっかりと、健康管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

旬を味わう あじ(鰯) ~味が良から「あじ」と名前がついたと言われています~

6月頃の魚は、産卵を終え、ちょうど体がふっくらとしてくる時期でとてもおいしくなります。

栄養たっぷりの魚の見分け方

体の高さ(身幅)が大きいもの



干物にする比栄養が2倍に!!

干すことで、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が凝縮されます。

太陽光に当たることで、アミノ酸なども増え、旨味が増えます。

栄養と交力能

- ・タンパク質は、魚の中でもトップクラス。
- ・カリウム - お肌改善
- ・DHA・EPA - ドロドロ血液の改善、動脈硬化の予防、認知症の予防
- ・タウリン - 疲労回復

干物の炊き方

解凍すると水分と一緒に栄養が流れ出てしまうので、冷凍のまま、弱火でじっくりと火を通しましょう。

ゆっくり、よく噛んで食べよう

6月4日~10日
「歯の衛生週間」



歯には、食べ物を噛んだり、発音を助ける、顔の形を整えるなど、大切な働きがあります。現代は、やわらかく、口当たりの良い食べ物が多くなり、噛む回数が減ってきていると言われています。それとともに、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加が問題視となっています。やわらかい物は「かり食」で、多少歯ごたえのある物(葉物野菜・ごぼう・りんご等)もゆっくりよく噛んで食べましょう。噛むことで、あごの骨の発育を促し、永久歯にもよい影響を与えます。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べるには



どんな味があるか、意識しながら食べる。



食べ物を飲み込もうと焦らず、さらに10回噛むようにする。



かみごたえのある食べ物を取り入れる。



口の中の食べ物を飲み物で流し込まない。

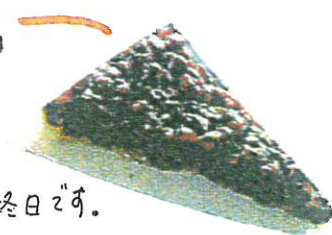
6月16日「和菓子の日」 全国和菓子協会 1979年制定

和菓子の日には、健康と招福を願って和菓子を食べる事や、大切な人、親しい人に健康を祈って和菓子を見贈る風習があります。季節感のある和菓子とお茶で、ホッとひと見つけの美味しいですね。

6月30日「夏越し祭」

「水無月」を食べよう

6月の晦日は、一年の前年の最終日です。12月の年越しに対して、夏越しと呼びます。夏越し祭に欠かせない、京都を代表とする和菓子です。ういろうの上に小豆をのせた和菓子です。7月からの年も元気に過ごせるようにと水無月を食べます。



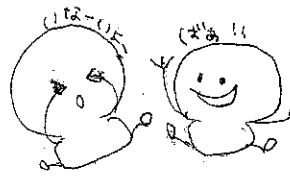
小豆(あずき)



低脂肪・高タンパク・食物繊維が豊富な健康食品として注目されていますが、石臼糖を加えた「あんこ」を使用した和菓子は、糖質を多く含むため、食べ過ぎには気を付けましょう。

* しいの実ぐみ *

入園から2ヶ月が経ち、(保育園の生活にも慣れてきて泣き声もぐんと減り笑顔いっぱいであそぶようになってきました。お散歩に行くのも自分でお部屋の入り口までいはいして行くようになってきました。といても、しいの実ぐみの入り口からみずぐみの前に行くまでには、机やイス、ジャンパーかけなど「鬼おかしなモノ」がいっぱいなのでなかなかの時間がかかるとは思いますが…(笑)。階段を降り、玄関に行くまでも、また、エレベーターのボタンやAEDのしまっておく扉、下駄箱とこれまた楽しいモノにあふれています。ハイハイをしている子どもたちの視線には大人が気付かないように、大人にと、ては、どうしてこのようにたまたまのことが沢山あって…。子どもたちにと、ては、どれも「おもしろい!」「なんだろう!」とキラキラして見えるんでしょうね。その子どもたちのワクワクする気持ちに寄り添いながら、ゆったりと生活を楽しむことを心がけています。子どもたちにと、て、保育園が安心できる場所になるべく、毎日の生活のくり返しを大切にしながら、目を合わせて声をかけ、ひとつひとつの生活を丁寧にすること。たとえば、おむつ替えの時には「次は何をするのか」「ズボンめがけ」「パンツめがけ」と、時間がかかっても「おむつ替えのスキップ」がとれる貴重な時間だと思っ、楽しみながら行っています。おむつ替えだけではありませんが、そうい、たこと、のひとつひとつが「子どもたちにと、て、保育者を信頼して「安心できる人がいる」保育園が安全で安心できる場所になるべく、大切な時間になると思っています。



少しづつ、保育者が名前を呼び、「おいで」と手を広げると笑顔で来てくれるようになってきました😊

手あそびやリズムも保育者のマネ、こして上手に体を動かすようになってきました。だんだんと子どもたちとの距離が近くなっていることと女喜び思っています。

梅雨に入り、たまたまお散歩に行けない日も続きますが、お部屋でのあそび(リズムや布を使った、体を動かしたり)ゆ、たりと保育者とふれ合いあそびを楽しんだりしたいと思います。

* 体調や不登校がいつもと違、たり、生活リズムが「おかしくな、たり、…といつもと違、ることがあ、れ、登園時担任に声をかけて下さい *



しいの実ぐみ

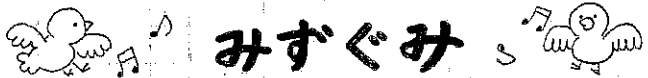
たんぽぽぐみ

みずぐみ

クラスだより 2021. 5. 31

少し早い梅雨のような天気もありますが、変わらず元気に遊ぶ子どもたちです。新年度が始まり、早2ヶ月。最初は新しいクラスに慣れない子どもたちもいましたが、今では元気に「おはよう」と登園しています。

コロナウイルスに加え、様々な感染症に気を付けて、予防対策をしっかりとって、子どもたちと安心して楽しく過ごしていきたいです。



毎日朝の挨拶の時に「今日は何をするの?」「どこいくの?」と興味津々の子どもたち。天気の良い日は「今日は散歩に行くよ。」と言うと、「やったあ」と言う子どもや早くも帽子をかぶろうとしている子どもなど、様々な姿が見られます。4月に比べ、少し遠くまで歩いていけるようになった子どもたち。道を歩いていると、一人ひとりが小さな発見を楽しみ、伝えようとしてくれます。5月後半は雨の日も多く、室内で過ごすことも多かったですが、室内でも出来る限り、身体を動かすことを大切にしました。リズムをした時には、子どもたちに半分に分かれてもらい、片方のチームがしている間は見て待っています。早くやりたいという子どもはどちらのチームでも出てきて、汗だくになってやっている姿も見られました。

保育室には色々なおもちゃもあり、子どもたちはいつもその中から自分が遊びたいと思うものを出して遊んでいます。一つのおもちゃにもその子一人ひとりの遊び方があり、最初は一人で遊んでいることが多かったですが、周りの友だちの遊び方を見て真似して遊ぶことも増えてきました。一人ひとりが好きな遊びを見つけ、遊びが発展していったらいいなと思います。

～トイレトレーニング～

生活の中で自分から「おしこ」と言って、トイレに行こうとする姿や自分でズボンを脱ごうとする姿も見られます。園では全員がトイレに行き、出るか出ないかに関わらず、座してもらい、様子を見ています。トイレトレーニングを始める目安は個人差もありますが、自分でしっかり便座やおまるに座していることが出来たり、自分の気持ちを伝えられるようになると、段々スムーズに進むようになるかと思われれます。また、おうちの方にも気持ちの余裕があることが大切です。2歳のイヤイヤ期の中でどれだけ本人のやる気を引き出せるかも重要になってくると思います。「自分で決めたい」という気持ちがあるので、「今日はこうする? ああする?」と選択肢を与えてみると自分で決めたことはしっかりとやりとげられるかもしれません。一人ひとり個人差があるので周りと比較せず、その子のペースを優先して見守っていきたいです。

たんぽぽぐみ

早いもので、今年度が始まって2ヶ月が経とうとしています。新入園児も在園児も、新しい生活に慣れて、泣いている姿よりも笑顔の姿のほうが多くなりました。

5月も、戸外の空気やにおい、爽やかな陽射しを感じ、虫や植物に触れてほしい思いで、できる限り散歩に出かけました。

散歩は子どもたちの大好きな活動のひとつで、散歩に行くことがわかると、帽子を取りに行き、かぶせてもらおうと、保育者のもとまで持ってくる程ですが…、もうひとつ好きな活動(時間)があります。それは午睡前の絵本の時間です。

絵本に対して、親しみを持ってもらうこと、絵本の世界を楽しんでほしい、日課になっています。

給食も食べて、午睡の準備をして、布団を敷いたり、保育者が絵本が入っている棚をゴソゴソしはじめると、絵本が始まることを察して、あそぶのをやめて集まってくる子どもたちです。その時の子どもたちの目は、キラキラ光輝き、期待に満ちた目をしてしています。

またまた、絵本の内容を理解することは難しいですが、絵を見たり、言葉の言いまわしであったり、簡単な言葉をくり返し楽しむています。

午睡前のほ、こりとしたい時間になっています。

また、子どもたちが自由に見られる絵本を用意しておくこと、何冊もの絵本を手元において、1ページ1ページをめくって見えています。

毎日の生活に追われて難しいこともあるかと思いますが、ご家庭でも、子どもと一緒に絵本を見て、子どもとの時間を過ごし、共にほ、こりと気持ちも落ちつける時をもってもらえたらいいなと思います。

よくみている絵本

