

幼児組参観	中止	昨年度よりクラスごとに行っています 6月の幼児組の参観は、今年は中止いたします。
人形劇観劇 (ふじ・さくら)	中止	例年行っていた人形劇の観劇は中止になりました。
内科検診	中止	京都府医師会からの定期健診の中止要請を受け、6月に予定していました内科検診は中止いたします。このためプール遊び前の健康相談ができないことと、密集・密接の場면을さけるために今年はプール遊びの実施を控えます。
幼児組園外保育	22日(月)	延期になっているふじ・さくら組の遠足及びきく組の遠足は、今年は、合同ですくすくランドで楽しく過ごしたいと思います。ふじ・さくら組のお預かりしている遠足代は、2学期以降の遠足代に充てさせていただきます。
ふじ組お茶会	24日(水)	ふじ組がお茶室にて畳の上での正座や歩き方を教わり、お茶会を楽しみます。

- 6月の体操教室及びスポーツ・サッカー・ピアノの各教室は、小学校等の臨時休校が解除されれば再開を予定しています。なお、今年度のふじ・さくら組の英語教室は中止します。
- 今月のふじ・さくら組の体操教室は、いずみこども園及びすくすくランドで行います。きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。
- 8月の夏祭りは、密集・密接の場면을さけるために中止します。その代わりに、今年は子どもたちのアイデアを生かしたお店屋さんごっこを実施したいと思います。7月20日(月)～22日(水)を予定しています。詳細は、決まり次第お知らせいたします。

6月 生まれのおともだち

赤ちゃん 	うめ ● ● ●	ゆり ● 
きく ● ● ●	さくら ● ● ● ●	ふじ ● ● ●

今月のねらい

- ・ 梅雨期の自然に触れ、からだを元気いっぱい動かすことを楽しもう。
- ・ 梅雨期の衛生習慣を身につけよう。



家庭保育にご協力ありがとうございます

京都府に対する緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症への不安は続きます。園での子どもたちの活動は「密」をさけることができません。濃厚接触の場面が多いです。子どもたちはマスクを上手に着用することもできません。園では保育室の換気のために窓を開けています。教室や玩具の消毒もしています。園児も保育教諭も手洗いは液体せっけんを使い、こまめに行っています。可能な範囲での対策は講じていますが万全ではありません。これらをご承知いただいた上で、就労のため、職場への出勤が必要な方や福祉的配慮（障害、介護等）の必要な場合は登園をしてください。

お知らせとお願い

- ◇ 幼児組は、水筒にお茶を入れて毎日持たせてください。（水筒はコップ付きで、肩から掛けられるひも付きのもの、お茶は凍らせたり過度に冷やしたりしないでください。）
- ◇ 急にムシムシしてきたり、肌寒くなったり、この時期は一日の中でも寒暖の差が大きいことがよくあります。気温や体調を考えながら薄着で過ごしていきます。汗をかきます。着替えも少し多めに用意をお願いします。また、布団の上掛けは、バスタオルも加えて持ってきてください。その日の気温で選んで使用します。
- ◇ 6月10日に6月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いします。

日	曜	6月の行事予定
1	月	
2	火	サッカー教室
3	水	
4	木	
5	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
6	土	
7	日	
8	月	身体計測 お弁当日 歯ブラシ持参日
9	火	サッカー教室
10	水	お誕生日会（4～6月）
11	木	体操教室（きく）
12	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	サッカー教室
17	水	
18	木	
19	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
20	土	
21	日	
22	月	お弁当日 歯ブラシ持参日 幼児組園外保育
23	火	サッカー教室
24	水	ふじ組お茶会
25	木	体操教室（きく）
26	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
27	土	
28	日	
29	月	避難訓練
30	火	サッカー教室



いずみこども園 給食室だよ!



バランスの良い食事で健康生活を!!

5月号で免疫力を下げない食事のポイントをお伝えしましたが、今月は”バランスの良い食事“をもう少しかみ砕いて伝えていきます!

バランスの良い献立作りのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。毎日の料理の内容や質によってバラつきはありますが、3つが揃っていない食事に比べれば栄養バランスは格段によくなります。

★何をどれだけ食べればいい?

子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることが出来ません。主菜を食べすぎれば副菜を食べることが出来なくなってしまうことがあります。これを防ぐために「適量」を知ることが大切です。

①目安量を知る(幼児の目安。乳児は下記の80%の量)

主食(100~120g程度)

- ・ごはん茶碗 1杯(子ども用)

主菜(40~50g程度)

- ・魚なら一般的な切り身の半分
- ・肉なら鶏肉唐揚げ用 2個程度
- ・納豆なら 1パック
- ・卵なら 1個程度

副菜(合計 100g程度)

- ・緑黄色野菜 30g程度(煮物用かぼちゃ 2~3個程度)
- ・淡色野菜 50g程度(千切りキャベツ茶碗 1杯程度)
- ・いも、キノコ、海藻類など 20g程度
(じゃがいも 2cm角 3個程度)

②献立の組み合わせ(主食・主菜・副菜をそろえる)

園の給食で考えると……

- ・ごはん
- ・鯖の塩焼き
- ・きゅうりの酢の物
- ・さつま芋の味噌汁



- ・焼うどん
- ・干しエビと豆腐のスープ



- ・ごはん
- ・肉豆腐
- ・若竹汁



★副菜(野菜)をおいしく食べる

副菜は基本的に野菜が中心。子どもがなかなか食べてくれないのは副菜です。それぞれの特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。



青 菜 — 繊維が多いのが食べにくい理由のひとつ。粘性がある納豆と組み合わせて「納豆和え」にしたり、もっちりとしたごはんにご飯に油で炒めた青菜を混ぜたり、とろみがあるシチューに別ゆでした青菜を加えるなどすると食べやすい!



根 菜 — レンコン・人参などの根菜は、薄く切りすぎると柔らかくなりづらいため、子どもは上手に噛めません。7mm程度の厚さに切ってホクホクになるまでしっかり加熱しましょう。また、すりおろして汁物に加えるのも Good!



きのこ — 弾力があって子どもには噛みにくい食材です。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイント♡

イモ — 口の中でモサモサする「いも類」は、1cm角や5mmのいちよう切りのように小さく切ると、汁物や調味料、他の食材と絡みやすく、食べやすくなる!

なす — 食感が嫌われる「なす」は、油との相性が抜群!細かく切ってひき肉と合わせて炒め、ケチャップや味噌で味をつければ美味しく食べられる!





6 月 の 献 立

が つ こ ん だ て

月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
おやつ	ご飯	ご飯	ナポリタン	ご飯	ご飯	肉うどん
	鶏の照り焼き	塩肉じゃが	南瓜スープ	筑前煮	八宝菜	おから炒め
	切干大根の酢の物	豆腐の澄まし汁		素麺の澄まし汁	わかめスープ	
	茄子の味噌汁					
	マカロニきな粉	(幼児)りんごゼリー・米菓子 (乳児)プチゼリー・米菓子	鮭ごまおにぎり	シュガーバターロール	米菓子・ビスケット	お菓子
	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶
おやつ	8	9	お誕生日会 10	11	12	13
		梅わかめご飯	味噌ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯
	お弁当	高野豆腐と牛肉の煮物	ほうれん草の白和え	鯖の生姜焼き	マカロニグラタン	チンジャオロース
	水筒(幼児のみ)	花麩の澄まし汁		マセドアンサラダ	レタスとベーコンのスープ	ワントンスープ
				オクラの味噌汁		
	バナナカステラ キャンディチーズ	ヨーグルト・米菓子	揚げじゃが	オレンジシリアル	パウムクーヘン クラッカー	お菓子
	(幼児)ヤクルト(乳児)牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶
	15	16	17	18	19	20
	ご飯	ご飯	ナポリタン	ご飯	ご飯	肉うどん
	鶏の照り焼き	塩肉じゃが	南瓜スープ	筑前煮	八宝菜	おから炒め
切干大根の酢の物	豆腐の澄まし汁		素麺の澄まし汁	わかめスープ		
茄子の味噌汁						
マカロニきな粉	(幼児)りんごゼリー・米菓子 (乳児)プチゼリー・米菓子	鮭ごまおにぎり	シュガーバターロール	米菓子・ビスケット	お菓子	
	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶
おやつ	22	23	24	25	26	27
		梅わかめご飯	味噌ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯
	お弁当	高野豆腐と牛肉の煮物	ほうれん草の白和え	鯖の生姜焼き	マカロニグラタン	チンジャオロース
	水筒(幼児のみ)	花麩の澄まし汁		マセドアンサラダ	レタスとベーコンのスープ	ワントンスープ
				オクラの味噌汁		
	水無月	ヨーグルト・米菓子	揚げじゃが	オレンジシリアル	パウムクーヘン クラッカー	お菓子
(幼児)ヤクルト(乳児)牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	
おやつ	29	30				
	ご飯	ご飯				
	鶏の照り焼き	ポークビーンズ				
	切干大根の酢の物	大根スープ				
	茄子の味噌汁					
	マカロニきな粉	(幼児)りんごゼリー・米菓子 (乳児)プチゼリー・米菓子				
	牛乳					

※赤ちゃん(普通食・離乳食完了期)、うめ組、ゆり組は毎週金曜日の朝おやつに牛乳100ccを飲みます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。