



# 6月の園だより

令和6年  
6/1発行  
社会福祉法人  
ペリー福祉会  
ペリー保育園  
857-2765

今年は遅い梅雨入り、心配した断水も解消されましたが、日頃より限りある水資源を大切にしたいものです。

子ども達は、園生活にも慣れ、園内外の環境に目を向けて、好きな遊びを見つけ、友達と触れ合って遊ぶ楽しさ、色々な発見の連続に繋がっています。保育者も子どもの発達を促し、様々な工夫で一人ひとりの子どもに合う言葉かけ、成長に合った支援を行っています。どうぞ、当園の保育と教育にご期待ください。

さて、本格的な夏に向けて気温や湿度の変化、衛生管理に留意し、快適に過ごせるよう環境を整え、子ども一人ひとりの体調把握に努め、家庭との連携のもと、健康的な保育園生活に心がけていきたいと職員一同共通認識で取り組みます。そこで保護者の皆様へお願いとして、子どもの成長を促すひとつに適切なサイズの服や靴などの準備のご協力をお願いします。さらに、子どもの爪は、大人より伸びるのも早く、紙のように薄いという特徴があり、自分自身を傷つけたり、お友達を傷つけてしまったりする場合があります。手足の爪を1週間に1回はチェックをお願いします。

今年度予定していました前期歯科健診・内科検診は都合により、7月へ変更しましたので、お知らせいたします。

今月も保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## 今月の目標

### 「発見」

外遊びを通して自然に興味を持つ

### 今月のリズムとうた

体操（かえるの体操・もったいないばあさん）

うた（とけいのうた・あまだれポットン・かたつむり・かえるのうた）

### 平和学習

令和6年は終戦から79年目を迎えます。沖縄県は相変わらず基地から派生する問題、そして世界にも様々な問題があります。平和学習は「平和とは？」を子ども達と考える日にしたいと思います。また、23日の「慰霊の日」は、ご家庭で子どもと一緒に平和について考える日にしませんか。当園職員も平和について学びを深めていく日にしたいと思います。12時には黙とうを捧げ、「鎮魂と世界平和」をみんなで願い、考えてみましょう。

## 6月の予定

スイミング教室（3日・10日・17日・24日）		
体操教室（6日・13日・20日・27日）		
リトミック（11日・25日）		
1	土	園内研修・貯水槽清掃・安全点検日 害虫駆除
5	水	発育測定
12	水	交通安全教室（担当：豊見城警察署）
14	金	避難訓練
16	日	父の日
19	水	キッズみまもり隊
21	金	平和学習（お弁当会）
23	日	慰霊の日
26	水	誕生会

# 6月献立表

社会福祉法人 パリー保育園  
栄養士 平良裕子

2024年

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	朝のおやつ (3歳未満児)	3時おやつ
1	土	園内研修(全職員参加)・タンク清掃の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	せんべい
3	月	カレーうどん、ふかし芋、 鶏ささみサラダ、オレンジ	うどん、さつまい、 米、ごま油	牛乳、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、白ねぎ、 しいたけ	牛乳 焼きおにぎり	ビスコ
4	火	きびごはん、鶏肉の磯辺焼き、 きんぴらごぼう、 へちまのみそ汁、りんご	米、かつお-ミックス、 バター、きび、油、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 チーズ、油揚げ、 かつお節	りんご、へちま、ごぼう、 にんじん、葉ねぎ、 サニーレタス、あおのり	牛乳 チーズスコーン	野菜ビスケット
5	水	タコライス、焼きとうもろこし、 アーサのスープ、バナナ	米、砂糖、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	コーン、バナナ、レタス、 トマト、たまねぎ、ツナ缶、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、アーサ	牛乳 ツナサーゼリ リッツ	源氏パイ
6	木	玄米ごはん、魚の甘酢あんかけ、 かりかりきゅうり、 中華スープ、グレープフルーツ	食パン、米、玄米、 ノンエッグマヨネーズ、油、 片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 ツナ缶、糸けすり	グレープフルーツ、きゅうり、 たまねぎ、コーン、パプリカ、 にんじん、葉ねぎ、りんご、 しいたけ	牛乳 ツナサンド	胚芽クラッカー
7	金	麦ごはん、肉じゃが、 納豆和え、心のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、油、 小麦粉、黒砂糖、麩、 しらたき、押麦、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう、のり、 たまねぎ、にんじん、わかめ、 さやいんげん、しいたけ	<ココスビー> 牛乳 ちんびん 	せんべい
8	土	わかめうどん、ふかし芋、 磯マヨネーズ和え、オレンジ	うどん、さつまい、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ハム(卵不使用)、 かつお節	オレンジ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、わかめ、のり	牛乳 お菓子	ビスコ
10	月	ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、 小松菜スープ、グレープフルーツ	米、押麦、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、大豆	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、 にんじん、黄桃缶、みかん缶、 パイナップル、こまつな、マッシュルーム、 コーン、グリルピーズ、トマト	牛乳 フルーツヨーグルト	リッツ
11	火	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 ポテトサラダ、 大根のみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、油、 さつまい、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、みそ、 かつお節、油揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、 コーン、葉ねぎ	牛乳 大豆の甘辛揚げ	小魚
12	水	黒米ごはん、レバーの香味焼き、 ゴーヤチャンプルー、 なめこのみそ汁、りんご	米、油、片栗粉、 黒米、ごま	牛乳、厚揚げ、豆腐、 みそ、豚肉、 かつお節、さけ	りんご、なめこ、ゴーヤ、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 菜めしおにぎり	マリー
13	木	麦ごはん、マーボー茄子、 あお豆サラダ、 わかめ中華スープ、すいか	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 小豆、みそ	すいか、なす、キャベツ、 エダマame、にんじん、たまねぎ、 白ねぎ、たけのこ、えのきたけ、 しら、しいたけ、わかめ	牛乳 ぜんざい	せんべい
14	金	玄米ごはん、鮭のチーズ焼き、 いんげんソテー、 南瓜ポタージュ、黄桃缶	米、玄米、油、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、黒砂糖	牛乳、さけ、きな粉、 ノンエッグマヨネーズ、 チーズ、片栗粉	黄桃缶、かぼちゃ、コーン、 さやいんげん、たまねぎ、 にんじん、サニーレタス	牛乳 揚げパン	野菜ビスケット
15	土	二色丼、マカロニサラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、かつお節、 ハム(卵不使用)	オレンジ、ほうれんそう、 きゅうり、コーン、わかめ	牛乳 お菓子	源氏パイ
17	月	麦ごはん、さばのみそ煮、 マーミナーチャンプルー、 根菜のごま風味汁、オレンジ	米、かつお-ミックス、 里芋、油、ごま、 グラニュー糖、押麦、 三温糖	牛乳、さば、厚揚げ、 みそ、豚肉、 かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、こまつな、 葉ねぎ	牛乳 メロンパン	胚芽クラッカー
18	火	冷やし中華、鶏のから揚げ、 ほうれん草のスープ、バナナ	中華めん、米、油、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶	バナナ、きゅうり、コーン、 ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、サニーレタス、 レモン	牛乳 ツナおにぎり	ビスコ
19	水	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 さつまいサラダ、 厚揚げのみそ汁、りんご	米、食パン、雑穀、 さつまい、パン粉、 ノンエッグマヨネーズ、 バター、 はちみつ、小麦粉	牛乳、豚肉、厚揚げ、 みそ、かつお節	りんご、ピーマン、しめじ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 葉ねぎ、ブルーベリー、ツナ缶	牛乳 はちみつ ツナおにぎり	野菜ビスケット
20	木	きびごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 ブロッコリーソテー、 マッシュルームスープ、パイナップル	米、じゃがいも、 黒砂糖、くす粉、きび	牛乳、白身魚、鶏肉、 ベーコン(卵不使用)、 チーズ、きな粉	パイナップル、マッシュルーム、コーン、 ブロッコリー、パプリカ、 にんじん、たまねぎ、トマト	牛乳 くすもち	かむかむ昆布
21	金	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 スティックパイ	せんべい
22	土	ごはん、ポークカレー、 ポパイサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 グリーンピース、コーン	牛乳 お菓子	源氏パイ
24	月	玄米ごはん、酢鶏、 パパイヤサラダ、 春雨スープ、りんご	米、玄米、 はるさめ、バター、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、 ハム(卵不使用)	りんご、パパイヤ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、たけのこ、 しいたけ、こまつな、パプリカ、 ピーマン、グリルしいたけ	牛乳 マッシュルーム	マリー
25	火	雑穀ごはん、魚の蒲焼き、 小松菜炒め、 もずくのみそ汁、オレンジ	米、もち米、雑穀、 油、片栗粉、三温糖、 ごま	牛乳、白身魚、豆腐、 みそ、豚肉、かつお節	オレンジ、こまつな、もずく、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 葉ねぎ、サニーレタス、 えだまame、しいたけ	牛乳 中華おこわ	せんべい
26	水	<誕生会メニュー>黒米ごはん、 ミナタ、にんじんサラダ、 イナムドゥッチ、すいか	米、こんにゃく、 ごま、黒米、 ブルーベリー(卵不使用)	ヤクルト、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、ツナ缶、 かつお節	すいか、にんじん、えだまame、 葉ねぎ、サニーレタス、しいたけ	ヤクルト ブルーベリーおこわ	源氏パイ
27	木	麦ごはん、タンダーチキン、 カチュンバル、プチプチスープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	グレープフルーツ、トマト、レタス、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、レモン、サニーレタス	牛乳 黒糖蒸しパン	リッツ
28	金	豚丼、オクラの和え物、 ゆし豆腐、バナナ	米、こんにゃく、 押麦、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 油揚げ、かつお節、 みそ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、オクラ、こんぶ、 グリーンピース、葉ねぎ	牛乳 塩昆布おにぎり	胚芽クラッカー
29	土	ゆかりおにぎり、たまごやき、 ブロッコリーサラダ、 野菜のみそ汁、オレンジ	米、油、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、卵、 かつお節、みそ	オレンジ、ブロッコリー、 コーン、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、しいたけ	牛乳 お菓子	ビスコ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



<ココスビー>

旧暦の5月4日はココスビーです。子供たちの健やかな成長を願ひ、ヒヌカン(火の神)や仏壇にちんびんやポーポーを供えます。

# 6月 給食だより

社会福祉法人  
ペリー保育園

栄養士 平良裕子


6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のためにも、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

食中毒は一年中発生する恐れがありますが、雨が続き気温の高いこの時期は食中毒が増える季節です。しっかり予防しましょう。

**食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに**

気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p>  <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。</p>	<p>増やさない</p>  <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p>  <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
--	--	--








## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

## ～ よく噛んで食べることの大切さ ～

<p>・脳の働きを活性化する</p> <p>咀嚼(そしゃく)により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活性化する</p> 	<p>・味覚の発達を促す</p> <p>唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができ</p> <p>あまい</p> 	<p>・胃腸の働きを助ける</p> <p>唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる</p> 	<p>・肥満を予防する</p> <p>ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ</p> <p>まんぷく</p> 	<p>・言葉の発音がはっきりする</p> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる</p> <p>あいうえお</p> 	<p>・あごが発達する</p> <p>咀嚼(そしゃく)の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる</p> 	<p>・むし歯を予防する</p> <p>唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる</p> 
---	---	---	--	---	---	--

### ★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼(そしゃく)の練習をするには最適です！



### 注目ポイント！

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



### <簡単ミヌダル> こども2人、大人2人

- ・豚肉(生姜焼き用)・・・120g程度
- ・しょうゆ・・・7g
- ・みりん・・・5g
- ・酒・・・5g
- ・すりごま黒・・・25g

#### 【作り方】

- 1 豚肉を、調味料(しょうゆ・みりん・酒)に10分程つける
- 2 すりごま黒を1にまんべんなくつける
- 3 重ならないようお皿に並べ、ふんわりラップをし、レンジ600w2分加熱  
※お使いの電子レンジや豚肉の厚さによって、十分に加熱させていない可能性もありますので、確認しながら仕上げてください

★本来のミヌダルは、黒ごまをすり鉢でペースト状にすり潰したり、蒸し器で蒸したりする料理です。今回は、給食で提供した時と同じように手軽に作れるようアレンジしています。本格的なミヌダルを作りたい方は、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪



# 6月離乳食献立表



(社福)ベリー福祉会  
ベリー保育園  
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
3	月	煮込みうどん ふかし芋 鶏ささみサラダ オレンジ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、 さつまい、キャベツ、 オレンジ	煮込みうどん ふかし芋 鶏ささみサラダ オレンジ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、 さつまい、キャベツ、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
4	火	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリー炒め へちまのみそ汁 すりおろしりんご煮	米、鶏肉、 ブロッコリー、にんじん、 へちま、りんご	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリー炒め へちまのみ汁 煮りんご	米、鶏肉、 ブロッコリー、にんじん、 へちま、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
5	水	そぼろ丼(全がゆ) かぼちゃ煮 アーサのスープ バナナ	米、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、アーサ、 えのき、バナナ	そぼろ丼(軟飯) カットコーン アーサのスープ バナナ	米、豚肉、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 レタス、トマト、 コーン、アーサ、 えのき、バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
6	木	全がゆ 魚の煮つけ カリカリきゅうり コーンスープ オレンジ	米、魚、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ カリカリきゅうり コーンスープ オレンジ	米、魚、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
7	金	全がゆ 肉じゃが 挽割納豆 ふのみそ汁 すりおろしりんご煮	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ふ、わかめ、りんご	軟飯 肉じゃが 挽割納豆 ふのみそ汁 煮りんご	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ふ、わかめ、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
8	土	わかめうどん ふかし芋 和え物 オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつまい、 小松菜、キャベツ、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 和え物 オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつまい、 小松菜、キャベツ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
10	月	全がゆ 野菜煮 ゆでブロッコリー 小松菜スープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 ブロッコリー、小松菜、 オレンジ	軟飯 野菜煮 ゆでブロッコリー 小松菜スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 ブロッコリー、小松菜、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
11	火	全がゆ 豆腐の煮つけ ポテトサラダ 大根のみそ汁 バナナ	米、豆腐、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 大根、バナナ	軟飯 島豆腐の肉みそかけ ポテトサラダ 大根のみそ汁 バナナ	米、豆腐、豚肉、 じゃが芋、きゅうり、 コーン、大根、 バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
12	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ ほうれん草炒め 豆腐のみそ汁 すりおろしりんご煮	米、鶏肉、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、 豆腐、りんご	軟飯 レバーの煮つけ ほうれん草炒め なめこのみそ汁 煮りんご	米、豚肉、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、 なめこ、豆腐、 りんご	・小松菜おじや (米、小松菜)	
13	木	全がゆ マーボー茄子 和え物 わかめのスープ すいか	米、鶏肉、なす、 豆腐、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 わかめ、えのき、 すいか	軟飯 マーボー茄子 和え物 わかめのスープ すいか	米、豚肉、なす、 豆腐、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、 キャベツ、わかめ、 えのき、すいか	・青のりおじや (米、青のり)	
14	金	全がゆ 鮭の煮つけ いんげんソテー かぼちゃスープ オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ	軟飯 鮭の煮つけ いんげんソテー かぼちゃスープ オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	



# 6月離乳食献立表



回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
15	土	二色丼(全がゆ) マカロニサラダ 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 ほうれん草、マカロニ、 きゅうり、豆腐、 わかめ、オレンジ	二色丼(軟飯) マカロニサラダ 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 ほうれん草、マカロニ、 きゅうり、豆腐、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
17	月	全がゆ 魚の煮つけ 野菜炒め 根菜汁 オレンジ	米、白身魚、 にんじん、小松菜、 大根、にんじん、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ マ・シ・チ・ャ・ル 根菜汁 オレンジ	米、白身魚、もやし、 にんじん、小松菜、 豚肉、大根、ごぼう、 里芋、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
18	火	煮込みうどん 鶏肉の煮つけ スティックきゅうり バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 ほうれん草、バナナ	煮込みうどん 鶏肉の煮つけ スティックきゅうり バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 ほうれん草、バナナ	・ツナおじや (米、ツナ)	
19	水	全がゆ 豆腐の煮つけ さつま芋が ほうれん草のみそ汁 すりおろしりんご煮	米、豆腐、さつま芋、 きゅうり、にんじん、 ほうれん草、しめじ、 りんご	軟飯 ビーマンの肉詰め さつま芋が ほうれん草のみそ汁 煮りんご	米、ピーマン、豚肉、 玉ねぎ、さつま芋、 きゅうり、にんじん、 ほうれん草、しめじ りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
20	木	全がゆ 魚の煮つけ ブロッコリーソテー かぼちゃスープ オレンジ	米、白身魚、 アスパラ、ピーマン、 コーン、かぼちゃ、 にんじん、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリーソテー かぼちゃスープ オレンジ	米、白身魚、 アスパラ、ピーマン、 コーン、かぼちゃ、 にんじん、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
21	金	野菜おじや 鶏肉の煮つけ のみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリルビーフ、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮つけ のみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリルビーフ、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
22	土	全がゆ 野菜煮 ポパイサラダ のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリルビーフ、 ほうれん草、コーン、 ふ、わかめ、オレンジ	軟飯 野菜煮 ポパイサラダ のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリルビーフ、 ほうれん草、コーン、 ふ、わかめ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
24	月	全がゆ 野菜煮 スティック野菜 春雨スープ すりおろしりんご煮	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 きゅうり、春雨、 小松菜、りんご	軟飯 野菜煮 スティック野菜 春雨スープ 煮りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 しいたけ、きゅうり、 春雨、小松菜、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
25	火	全がゆ 魚の煮つけ 小松菜炒め もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 もずく、豆腐、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 もずく、豆腐、 オレンジ	・にんじんおじや (米、にんじん)	
26	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁 すいか	米、鶏肉、アスパラ、 にんじん、小松菜、 すいか	軟飯 豚肉の煮つけ ブロッコリーサラダ イナムドゥッチ すいか	米、豚肉、アスパラ、 にんじん、しいたけ、 すいか	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
27	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ 和え物 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、トマト、 きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ 和え物 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、トマト、 きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
28	金	そぼろ丼(全がゆ) スティックきゅうり ゆし豆腐 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリルビーフ、 きゅうり、豆腐、 バナナ	豚丼(軟飯) スティックきゅうり ゆし豆腐 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリルビーフ、 きゅうり、豆腐、 バナナ	・おかかおじや (米、かつお節)	
29	土	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、アスパラ、 コーン、ふ、 わかめ、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、アスパラ、 コーン、ふ、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

# 6月 給食だより

～離乳食～

社会福祉法人  
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のためにも、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

食中毒は一年中発生する恐れがありますが、雨が続き気温の高いこの時期は食中毒が増える季節です。しっかり予防しましょう。

**食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに**

気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p>  <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。</p>	<p>増やさない</p>  <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p>  <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
--	--	--

**咀嚼(そしゃく)力UPには**

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼(そしゃく)力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。

## ～よく噛んで食べることの大切さ～

<p>・脳の働きを活性化する</p> <p>咀嚼(そしゃく)により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする</p> 	<p>・味覚の発達を促す</p> <p>唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる</p> <p>あまい</p> 	<p>・胃腸の働きを助ける</p> <p>唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる</p> 	<p>・肥満を予防する</p> <p>ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ</p> <p>まんぷく</p> 	<p>・言葉の発音をはっきりする</p> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる</p> <p>あいうえお</p> 	<p>・あごが発達する</p> <p>咀嚼(そしゃく)の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる</p> 	<p>・むし歯を予防する</p> <p>唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる</p> 
---	--	---	--	---	---	--

### ★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼(そしゃく)の練習をするには最適です！



### 注目ポイント！

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



### <島豆腐の肉みそかけ> 離乳食1人、大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・300g
- ・豚ひき肉・・・60g
- ・みそ・・・15g
- ・三温糖・・・11g
- ・みりん・・・6g



### 【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさにカットし、水切り
- 2 豆腐を焼く
- 3 テフロン加工のフライパンで肉を炒め、みそを2gほど入れ味付けし離乳用の分だけ取り分ける。
- 4 取り分け後、他の調味料をすべて入れ、大人用に味付けする
- 6 焼いた豆腐の上に、肉みそをかけて完成です

※肉みそは、かつおだし汁を入れながら味を調整してくださいね。



「屋根より高いこのぼり〜♪」の歌が聞こえたかと思ったら、「カエルの歌が〜♪ でんでんむしむしカタツムリ〜♪」と雨の季節の歌に変化したり、梅雨前には、園外保育で砂遊びや公園へ行ったりと、楽しむ姿がありました♪

じっとりとした暑さと共に、皮膚疾患が急激に増える時期です。汗には塩分やアンモニアといった成分がでることで肌を刺激し、かゆみの原因となったり、ひどく掻きむしり、「あせも」や「とびひ」になってしまう可能性があります。汗をかいたらタオルで拭く、着替える、シャワーを浴びて汗を落とす、保湿で皮膚を保護する、皮膚科を受診するなど早めの対応をしましょう。また、扇風機やクーラーなども上手に使って、快適に過ごすことができるといいですね。



## 6月4日〜 歯と口の健康週間!

食べ物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯になってしまうと、食べることに支障が出るだけでなく、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。歯医者さんでの定期的な検診を受ける事も歯を守るために有効です。

### 虫歯はこうしてできる!

#### 1, 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。

プラーク 1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も!

#### 2, 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、産生の物質を出します。



#### 3, 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面が溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

#### 歯みがきで虫歯を防ぐ! 歯みがきを好きになる3つのポイント

##### Point 好きな歯ブラシを使う

子ども自身が選んだ歯ブラシの方が楽しく、進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

##### Point やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯のため、「早く!ちゃんとみがいて!」などつい言いがち。子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守りましょう。

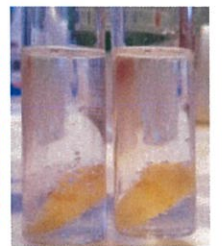
##### Point 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすった時に、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧にみがきましょう。



#### 実験! 歯が溶けるってホント?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けた時に、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日程度歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。



#### 歯みがき中の事故を防ぐ3か条

##### 1 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが歩いたり、走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決め、座って歯みがきをするようにしましょう。

##### 2 遊ばない

歯みがき中に他のことをするのは大変危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実際は遊びになっていることがあります。

##### 3 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中はしっかり歯ブラシを持とうね」と伝えましょう。

※歯ブラシ外傷は最悪の場合、ほほやアゴ、鼻を突き破って手術になるケースもあります。安全に楽しく行える環境を作りましょう。



## どうしていますか？虫よけ対策



「虫によく刺されます」と、この時期多くの声が聞かれます。どのようにすれば刺されにくくなるでしょうか。

虫刺されのほとんどは「蚊」が多いと思います。実は、蚊が血を吸うのはメスのみなんです。蚊の唾液によってかゆみが生じるため、刺されはじめに対処すると早く、きれいに治ることがほとんどです！ デング熱やジカ熱、日本脳炎などの感染症は予防接種で発症を予防しましょう。

### さされやすい理由

蚊がよってくる三大要因は、「温度」「二酸化炭素」「水」です。したがって、体温が高く、汗をかきやすい人はさされやすいのです。

子どもがさされやすいのはこの理由からです。

また、足のにおい(常在菌)や顔の油にも反応すること、黒や濃い色を好むこともわかっています。

### これからの予防・対処

- ・蚊が好む黒や青、赤など濃い色の服を避けて外出する。
- ・蚊が嫌う成分が入った虫よけを使用する(柑橘系やティーツリー、ミントなどのアロマオイルなども効果的)。
- ・蚊にさされたらすぐに流水やアルコールなどで、もみ出し洗いをし、消毒したり、濡らしたタオルなどで冷やす。
- ・水たまりが発生しやすいものを放置しない。

### 使える年齢・回数をチェック！ タイプを選ぶ

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず使用説明書をチェックしましょう。

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、虫よけ成分を吸い込んでしまう恐れがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプや、大人の手にとって塗るような工夫をしましょう。



### 虫刺されについての研究

虫よけについて有名な研究があるのをご存じですか？ 当時、高校生の田口さん。自身の妹さんが蚊に刺されやすく、赤く腫れてしまうことを心配し、研究を決意したそうです。蚊の好きなにおいを調べ、靴下に特別な反応を見せた蚊。さらに研究を進め、足の常在菌の種類が多い人に刺されやすいということがわかりました。

足首より下をアルコールで消毒するだけで刺される回数が激減したという結果がでたそうです。これは足の裏や指の間を石けんで洗い流しても同様の効果があるようです。

この研究方法を本園でも試したことがあります。園外保育に出かける前、みんなで足の裏、指の間など足首より下を石鹸で洗い、ペリーファームへと出かけました。帰園後、虫刺されの様子を観察すると、さされている子が激減!! 「かゆくない!」と子ども達からも声が上がりました。

少しの工夫で快適に過ごせるならば、試す価値ありです!



### はしかの 麻疹(はしか) “O”プロジェクト

沖縄県において、平成11年~13年の間で2度の大きな「はしか」の流行があり、9名の乳幼児の命が失われた記録があります。「はしか」という病気は現代でも非常に恐ろしい病気です。

しかし、予防接種で重症化を防ぐことは可能です。今一度予防接種を振り返ってみませんか？



- ・ 高熱
- ・ 咳、のどの痛み、鼻水
- ・ 結膜充血、目ヤニ
- ・ 顔から全身に浮腫状の発

登園の際には、**医師の意見書が必要**です。

登園の目安は、「**解熱後3日を経過していること**」です。

### 乳幼児の食べ物の窒息事故を防ぐには

食べ物による乳幼児の窒息事故が毎年、多数起きている。原因物質の食べ物が悪いのでしょうか？ 食べる現場にいた大人が悪いのでしょうか？

様々な要因があると考えられますが、考えられる5つのチェックから外れてしまうと大きな事故に繋がる可能性がありますので、一緒に見ていきましょう。

### 5つの check

- ① 経験したことがない食べ物
- ② 食べ物の調理法と口の機能がマッチしていない
- ③ 観察者がいない
- ④ 救命方法が思い浮かばない
- ⑤ 本人のキャラクター(小学生の学齢期)

① 経験したことがない食べ物

「適切な食べ方がわからない」ということです。例えば、フルーツポンチの中に白玉と牛乳寒天が入っていた時、大人は「白玉は弾力があるが、牛乳寒天は柔らかい」と学んでいるため、噛み方や食べ方を変えることができます。

しかし、小さな子どもにとっては「白い丸いもの」にしか見えないため、硬さや食べ方がわからず、口に運ばれるとどう処理すればよいかかわからず、パニックでそのまま飲み込んでしまうことも。

「手づかみ食べ」や「大人が食具に手を添え、食べ物のかたさの抵抗感を感じる」ことが大切です。



次号は②を掲載します~