



6月の園だより

令和6年
6/2発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

今年は空梅雨でしょうか、断水も心配され、日頃より限りある水資源を大切にしていきたいのです。

子ども達は、園生活のリズムに慣れ、園内外の環境の中で、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り楽しんでいます。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寄り添い可愛がり、共に楽しみ、成長に合った支援を行っています。ご家庭でも子どもと〈今〉を一緒に楽しんでください。

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、季節を問わずコロナ・インフル・百日咳・アデノウィルスなど感染症が報告されています。家庭内での感染を予防と共に園においても他児への感染予防として、1日も早く病院受診や家庭内安静などの対応策をとり、集団生活が健康かつ安全に過ごせるよう、多大なるご協力をお願いします。

子育ては大変ですが、子育てをしながら親として育つ事の方が、子どもの安定と将来の幸福には、重要と言われています。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・あまだれボタン・かたつむり・かえるのうた）

平和学習

令和7年は終戦から80年目を迎えます。沖縄は、「社会課題の宝庫」とも言われ基地問題もそのひとつ
6月23日（月）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考えています。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（6日・13日・20日・27日）

体操教室（5日・12日・19日・26日）

リトミック（10日・24日）

2 月 歯科健診（前期）

4 水 発育測定

5～6 尿検査

7 土 園内研修・安全点検日

14 土 避難訓練・消防設備点検

16 月 キッズみまもり隊

17 火 平和学習（弁当会）

18 水 内科健診（前期）

23 月 慰霊の日

25 水 給食会議

30 月 誕生会

6月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

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	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
2月	ハヤシライス、カットコーン、 アーサのスープ、 りんご(2歳児以上)、乳ツヅ(0.1歳児)	米、小麦粉、 黒砂糖、押麦	牛乳、豚肉	とうもろこし、りんご、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、えのきたけ、 グリーンピース、トマト、 レーズン、アーサ、オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	野菜ビスケット
3火	黒米ごはん、さばのカレー焼き、 にんじん炒め、 キャベツのみそ汁、パイン	米、小麦粉、 黒米、油	牛乳、さば、みそ、 ツナ缶、かつお節、 油揚げ	パイン、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、コーン、ピーマン	牛乳 コーンおかか おにぎり	マリー
4水	きびごはん、チキンの照焼き、 磯マヨネーズ和え、 ゆし豆腐、グレープフルーツ	米、きび、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、ハム(無添加)、 かつお節	グレープフルーツ、こまつな、 キャベツ、にんじん、葉ねぎ、 のり	牛乳 フライドポテト	リッツ
5木	玄米ごはん、マーボー茄子、 しゅうまい、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、玄米、バター、 しゅうまい(卵不使用)、 片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ	オレンジ、なす、にんじん、 たまねぎ、白ねぎ、たけのこ、 えのきたけ、にら、しいたけ、 わかめ	牛乳 マッシュルーム	せんべい
6金	豚丼、根菜のごま風味汁、 バナナ	米、こんにゃく、 里芋、押麦、 ごま、三温糖	牛乳、豚肉、 みそ、油揚げ、 かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 グリーンピース、葉ねぎ、ごぼう	牛乳 塩昆布おにぎり	源氏パイ
9月	玄米ごはん、チャブチェ、 パンパンジー、 冬瓜の中華スープ、オレンジ	米、さつまいも、 もち粉、玄米、 はるさめ、紅芋粉、 グラニュー糖、油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	オレンジ、とうがん、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、こまつな、しいたけ	牛乳 芋くじ天ぷら	ビスコ
10火	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 きんぴらごぼう、白菜のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、雑穀、 バター、雑穀、 三温糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、鶏肉、 かつお節	りんご、ごぼう、はくさい、 にんじん、しめじ、バナナ	牛乳 ココアスコーン	胚芽クラッカー
11水	沖縄そば、 さつまいもサラダ、バナナ	沖縄そば、さつまいも、 米、ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 油揚げ、かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、ブロッコリー、しょうが、 ごぼう	牛乳 いなり寿司	野菜ビスケット
12木	きびごはん、魚のオランダ揚げ、 ポパイサラダ、 トマトと人参のスープ、グレープフルーツ	米、雑穀、 オリーブ油、小麦粉、 油、ドレッシング、 きび	牛乳、白身魚、鶏肉	グレープフルーツ、ほうれんそう、 レタス、たまねぎ、バナナ、 トマト、にんじん、コーン	牛乳 バナナドーナツ	マリー
13金	麦ごはん、ナベ・ラーズ・シー、 ちくわゆかり焼き、 じゃが芋のみそ汁、すいか	米、じゃが芋、 食パン、小麦粉、 押麦、ノンエッグマヨネーズ、 油、三温糖	牛乳、ちくわ、 厚揚げ、豚肉、 みそ、かつお節、 しらす干し	へちま、すいか、にんじん、 わかめ、あおのり	牛乳 じゃこトースト	リッツ
16月	三色丼、チムシンジ、 グレープフルーツ	さつまいも、米、 じゃが芋、押麦、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 豚肉、みそ、 かつお節	グレープフルーツ、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん、にら	牛乳 大学芋	せんべい
17火	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 レモンケーキ (小麦粉、砂糖、 バター、レモン)	源氏パイ
18水	麦ごはん、夏野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 オニオンスープ、オレンジ	米、じゃが芋、押麦、 黒砂糖、小麦粉、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、鶏肉、 小豆、 ベーコン(無添加)	オレンジ、たまねぎ、なす、 レッドキャベツ、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、ピーマン	牛乳 ぜんざい	ビスコ
19木	玄米ごはん、コーリンチー、 わかめの和え物、中華スープ、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、食パン、玄米、 ドレッシング、ごま、 片栗粉、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、卵	りんご、きゅうり、白ねぎ、 コーン、えのきたけ、にんじん、 きくらげ、わかめ、バナナ	牛乳 ヨーヨートースト	胚芽クラッカー
20金	雑穀ごはん、さばのみそ煮、 タマナーチャンプルー、 絹ごし豆腐のみそ汁、バナナ	米、雑穀、三温糖	牛乳、さば、豆腐、 みそ、ツナ缶、 かつお節	バナナ、キャベツ、 もやし、にんじん、わかめ	牛乳 ゆかりおにぎり	野菜ビスケット
23月	慰霊の日					
24火	玄米ごはん、手作りチキアギ、 いんげん炒め、 もずくのみそ汁、オレンジ	米、玄米、砂糖、 油、小麦粉	牛乳、豆腐、みそ、 白身魚のすり身、 ベーコン(無添加)、 かつお節	オレンジ、さやいんげん、 もずく、にんじん、もも、にら、 みかん、パイン、たまねぎ、 さくらんぼ、ごぼう、ひじき	牛乳 フルーツゼリー	マリー
25水	ジャージャー麺、 プチプチスープ、パイン	中華めん、米、 押麦、三温糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、 鶏肉、みそ	パイン、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、にんじん、白ねぎ	牛乳 みそ焼きおにぎり	リッツ
26木	麦ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 アロヨリサラダ、マッシュルームスープ、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、小麦粉、 黒砂糖、押麦	牛乳、白身魚、 卵、チーズ、鶏肉	りんご、ブロッコリー、コーン、 マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ、トマト、バナナ	牛乳 タンナファクルー (手作り)	せんべい
27金	きびごはん、五目卵焼き、 ひじきの炒め、 ほうれん草のみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、麩、 しらたき、はちみつ、 きび、バター、 三温糖	牛乳、卵、みそ、 ツナ缶、ちくわ、 チーズ、かつお節、 大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 さやいんげん、ひじき、 シークワーサー	牛乳 はちみつ シークワーサー	源氏パイ
30月	＜誕生会にゅ＞黒米ごはん、 鮭のチーズ焼き、クレーパー、 シカモドゥッチ、すいか	米、こんにゃく、 黒米、三温糖、 カスタードワッフル	さけ、豚肉、 カスタードかまぼこ、 かつお節、チーズ	すいか、とうがん、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ、だいこん、 しいたけ	ぶどうジュース、 ミカスタードワッフル	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。

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。

おいしく食べるためのむし歯予防

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◆◆◆



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

～ ゆっくりよく噛んで食べよう！ Part2 ～

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

ケース1：噛まずに飲み込んでしまう	
【原因】	【対策】
・口に詰め込み過ぎる	・一口量を減らす
・軟らかいものばかり食べている	・食材選び、調理を工夫する
・噛むことが苦手	・適量をかじり取るように促す
	・おいしさに注目して味わう

ケース2：食べこぼしが多い	
【原因】	【対策】
・口を開けて食べる	・口を閉じて噛むことを促す
・食事に集中できていない	・食事時の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
・口周りの筋肉が未発達	・ストローを使った遊びなどを取り入れる
・食具が合っていない	・あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3：食事に時間がかかる	
【原因】	【対策】
・食事を口に運ぶペースが遅い	・声掛けをしながら、テンポよく食べる
・おこながずいていない	・規則正しい生活と適度な運動を心がける
・食事に集中できていない	・テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
・苦手な食べ物が多い	・食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期	現在
1420 回	620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

<はちみつシーカーサート> 6枚切2枚(4人分)



- ・食パン6枚切…2枚
- ・無塩バター…大さじ1+1/2(16g)
- ・はちみつ…小さじ1(28g)
- ・シーカーサー果汁100%…小さじ1(3g)

【作り方】

- 1、バターは溶かして、パンに塗る
- 2、はちみつ、シーカーサー果汁を合わせ、1に塗る
- 3、トースターなどで焼いたら半分にカットして完成です。

※はちみつ、シーカーサーはたっぷり塗るとおいしいですよ♪

※はちみつは、1歳未満の乳児には食べさせないでください。



ほけんだより

今年の梅雨はどのくらい続くでしょうか？ 雨の日も、子ども達にとっては楽しい遊びの一つです。「かえるのうたが〜♪」「でんでんむしむしカタツムリ〜♪」と、雨の日ならではの音楽や手遊びも楽しみ、五感を研ぎ澄まししながら様々な表現を感じ、学んでいます。日本には、雨にまつわる言葉が400種類以上もあるようです。親子で言葉遊び、言葉探しをしてみても楽しいかもしれませんね。

さて、梅雨が終われば夏がやってきます。汗をかく時期、水分摂取はこまめにできていますか？ 1日に必要な水分摂取量は、大人も子どももさほど変わらず、1L〜1.2Lくらい。水かノンカフェインのお茶（麦茶がおすすめ）を、コップ1杯程度こまめに飲むようにしましょう。保育園に持たせる水筒の中も同じで、**氷無し**でお願いします（体を冷やしすぎてしまいます）。



おしらせ

前期尿検査

6月5日(木)・6日(金)

※腎臓疾患などの早期発見につながりますので必ず期限内に提出してください。

前期歯科健診

6月2日(月) 10:00〜

前期内科健診

6月18日(水) 10:00〜

水ぼうそうは、たいじょうほうしん帯状疱疹の原因にも

水ぼうそうは、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。全身に発疹ができ、やがて水ぶくれからかさぶたに変化します。 **※登園には医師の意見書が必要です。**

予防接種を受けないと、免疫が落ちた時に、ウイルスが暴れ出し帯状疱疹を起こします。 予防接種は水ぼうそうと帯状疱疹の両方を防ぐことができます。

予防接種により...

本人を守る

みんなを守る

水ぼうそうは、妊娠中の女性がかかると、お腹の中の赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。 みんなが予防接種を受けて水ぼうそうの流行を防ぐことは多くの人を守ります。

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」。乳歯がむし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てしまいます。 小さい頃から歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

歯科での定期的な検診を受けることも歯を守るために有効です。

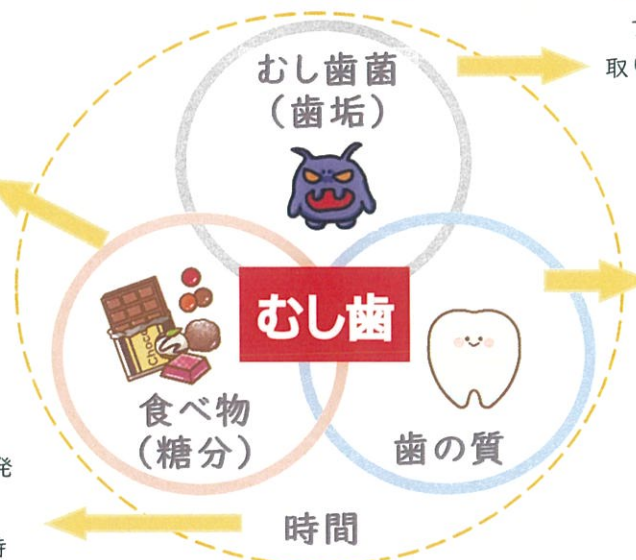
むし歯は、4つの因子が重なると… 発生

1. 糖分でプラークができる

食べ物や飲み物に含まれている炭水化物（主としてスクロール）が口の中に長時間存在すると、その糖분을エサにネバネバとしたプラークを作ってしまいます。

4. だらだら食べ飲みで悪化

1〜3の原因のみでもむし歯は発生してしまう可能性がありますが、むし歯発生にはある一定の時間が必要なため、1970年代に追加されました。



2. むし歯菌が酸を出す

プラーク（歯垢）の中でむし歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出してしまいます。

3. 乳歯の特徴と質

乳歯は、歯に栄養や血液を供給する役割を果たしている「歯髄（神経）」が大きく、「エナメル質が薄い」という特徴があります。

そのため、一度むし歯になると、

- ① むし歯の進行が早い
 - ② 歯と歯の隙間の見えにくい所で大きくなる
 - ③ 広範囲に広がる
- 等が起こり、短時間で歯髄まで達してしまいます。



むし歯の影響



咀嚼機能の低下

永久歯の形成異常

永久歯むし歯の原因

歯列不正や咬合異常の原因

口腔軟組織疾患の誘発

発音障害や口腔習癖の誘発

痛み

心理的影響

全身疾患(心内膜炎、腎炎、関節リウマチ、アレルギー性疾患等)の誘発

偏食・食欲不振による摂食・栄養障害

※むし歯の影響は、局所的な影響だけでなく、全身的な影響があります。



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!ちゃんときがいて!」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、粘膜や上唇小帯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。上の前歯を磨くときには、上唇小帯に歯ブラシを引っかけないように人差し指でガードしながら優しく磨きましょう。



どうしていますか? 虫よけ対策



梅雨時期前初夏にかけてよく耳にする「虫よけ対策」。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」が多いかと思います。実は、蚊が血を吸うのはメスのみなんです。蚊の唾液によって痒みは生じるため、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防ぎましょう。

さされやすい



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。
- ・蚊が嫌う成分の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も効果的)。
- ・蚊に刺されたらすぐアルコールやせっけん流水などでもみ出し洗いをし、状況により濡らしたタオルで冷やす。
- ・水たまりが発生しやすいものを放置しない。
- ・汗をかいたらこまめに濡れタオルで拭いたり、着替えをして気持ちよく過ごす。

虫よけは...

使える年齢・回数をチェック!

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。

タイプを選ぶ

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、その匂いの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も刺される回数が激減したという結果が出ました。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取り組んでいます。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、園外保育活動へとうつついています。活動後...刺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、試す価値あります!



保育園で使っている虫よけはコチラ⇒

子どもへの使用制限がなく、蚊・ブヨ・アブ・マダニへの効果のみだが、ディートと同様の効果があり、皮膚への刺激が少ないです。



※ユーカリ油(レモンユーカリ)は、10%程度のディートと同様の虫よけ効果がありますが「シネオール」という成分が呼吸や神経への問題を引き起こす可能性があるとして、3歳未満への使用はしないようにとされています。