



6月の園だより

令和8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

子ども達はペリーファームでの収穫を楽しみ、パッションフルーツやマンゴーが初夏を告げているようです。

新年度3か月目、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きます。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、成長に合った保育をしています。ご家庭でも子どもと〈今〉を一緒に楽しんでみませんか。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・はしか・百日咳・アデノウィルスなど感染症が報告されています。家庭内感染予防と、園においても他児への感染予防としての予防接種や、1日も早い病院受診、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、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責務を果たし、子どもの幸せと将来の安定には重要な事と思います。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・あまだれポットン・かたつむり・かえるのうた）

平和学習

令和8年は終戦から81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（火）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（5日・12日・19日・26日）

体操教室（4日・18日・25日）

リトミック（2日・9日）

1 月 歯科健診（前期）

3 水 発育測定・Jアラート

4～5 尿検査（パンダ・キリン・イルカ組）

6 土 園内研修・安全点検日

10 水 内科検診（前期）

11 木 交通安全教室（豊見城署）

15 月 避難訓練

17 水 キッズみまもり隊

22 月 平和学習（弁当会）

25 木 給食会議

30 火 誕生会

6月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2026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	月	ビビンバ、サムゲタン風スープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、小麦粉、 黒砂糖、押麦、 もち米、三温糖、 ごま	牛乳、豚肉、 鶏肉、卵	りんご、こまつな、もやし、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、白ねぎ、 切干大根、しいたけ、オレンジ	牛乳 タンナファクルー	せんべい
2	火	きびごはん、ふりかけ、 豆腐のごまカツ、おひたし、 ふのみそ汁、オレンジ	食パン、米、油、 小麦粉、パン粉、 きび、麩、ごま	牛乳、豆腐、卵、 みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 ブルーベリージャム、 にんじん、わかめ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	胚芽クラッカー
3	水	カレーうどん、 さつま芋サラダ、バナナ	うどん、米、 さつまいも、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 なると、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、うめ干し、 白ねぎ、ブルー、しいたけ	牛乳 梅おなかおにぎり	源氏パイ
4	木	雑穀ごはん、魚の西京焼き、 きんぴらごぼう、 絹ごし豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	米、ぎょうざの皮、 雑穀、三温糖、 小麦粉、バター、 ごま	牛乳、白身魚、 豆腐、豚肉、みそ、 チーズ、かつお節	グレープフルーツ、ごぼう、 にんじん、トマト、こまつな	牛乳 ミニラザニア	マリー
5	金	やきとり丼、 チムシンジ、パイン	米、じゃが芋、 小麦粉、押麦、 グラニュー糖、油、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、 豚肉、みそ、 かつお節	パイン、だいこん、キャベツ、 白ねぎ、にんじん、にら、のり	牛乳 台湾カステラ	リッツ
8	月	玄米ごはん、筑前煮、 カップ納豆、 厚揚げのみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、 じゃが芋、里芋、 黒砂糖、玄米、 油、三温糖	牛乳、納豆、 鶏肉、厚揚げ、 みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、ごぼう、 たけのこ、いんげん、葉ねぎ、 レーズン、しいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン	ビスコ
9	火	きびごはん、鶏肉のチーズ焼き、 ポテトサラダ、 レタスのスープ、バナナ	沖縄そば、米、 じゃが芋、きび、 マヨネーズ、 ごま油	牛乳、鶏肉、 豚肉、チーズ	バナナ、レタス、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、コーン、ピーマン	牛乳 おやつ焼きそば	野菜ビスケット
10	水	黒米ごはん、さばの塩焼き、 にんじんシリシリ、 アーサのみそ汁、グレープフルーツ	米、麩、バター、 グラニュー糖、黒米	牛乳、さば、卵、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、 にんじん、えのきたけ、 たまねぎ、にら、アーサ	牛乳 ふのラスク	ウエハース
11	木	ガバオライス、むらくもスープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、食パン、押麦、 はるさめ、片栗粉、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、卵	りんご、たまねぎ、パプリカ、 コーン、にんじん、しめじ、 ピーマン、こまつな、わかめ、 レモン、オレンジ	牛乳 コーンマヨトースト	せんべい
12	金	雑穀ごはん、五目卵焼き、 ひじきの炒め、 キャベツと油揚げのみそ汁、オレンジ	米、雑穀、 しらたき、 麩、油、三温糖	牛乳、卵、みそ、 ツナ缶、さけ、大豆、 チーズ、かつお節、 ちくわ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、ひじき、 たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳 鮭おにぎり	胚芽クラッカー
15	月	麦ごはん、魚のキャロット焼き、 ブロッコリー、マッシュルーム、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、じゃが芋、 マヨネーズ、押麦、 片栗粉、パン粉	牛乳、白身魚、 チーズ、鶏肉、 ウインナー	りんご、ブロッコリー、コーン、 マッシュルーム、にんじん、 パプリカ、たまねぎ、オレンジ	牛乳 チーズ芋もち	源氏パイ
16	火	玄米ごはん、ピーマンの肉づめ、 マカロニサラダ、 なめこのみそ汁、グレープフルーツ	米、玄米、パン粉、 マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、 豆腐、みそ、 ハム、かつお節	ぶどうジュース、コーン、 グレープフルーツ、なめこ、 ピーマン、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、レモン	牛乳 ぶどうゼリー	マリー
17	水	雑穀ごはん、ナベ・ラーズ・シー、 ちくわ磯辺焼き、 じゃが芋のみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、 小麦粉、雑穀、 油、三温糖	牛乳、ちくわ、 厚揚げ、豚肉、 みそ、かつお節、 ツナ缶	へちま、バナナ、にんじん、 しめじ、葉ねぎ、あおのり	牛乳 みそおにぎり	リッツ
18	木	沖縄そば、 鶏ささみサラダ、すいか	沖縄そば、油、 ちんびんミックス、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 かまぼこ、かつお節	すいか、キャベツ、コーン、 にんじん、葉ねぎ、こんぶ、 しょうが	＜ユッカヌビー＞ 牛乳 ちんびん 	ビスコ
19	金	きびごはん、ヤンニョムチキン、 切干大根のナムル、 わかめスープ、オレンジ	米、片栗粉、きび、 三温糖、油、ごま	ブルーベリークリーム、 鶏肉、みそ	オレンジ、きゅうり、わかめ、 白ねぎ、えのきたけ、切干大根	麦茶 アイスクリーム	野菜ビスケット
22	月	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 ミニ野菜入りマヨネーズ (豚肉、鶏肉、チーズ、卵、じゃが芋、 にんじん、パン粉、小麦粉、油)	ウエハース
23	火	慰霊の日					
24	水	さばの蒲焼き丼、 ゆし豆腐、パイン	米、押麦、片栗粉、 マヨネーズ、 三温糖、油、ごま	牛乳、豆腐、 さば、かつお節、 みそ、ツナ缶	パイナップル、のり、 ほうれんそう、葉ねぎ	牛乳 ツナマヨおにぎり	せんべい
25	木	雑穀ごはん、豚肉の生姜炒め、 梅かつお和え、もずくのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、雑穀、三温糖	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、豆腐、 みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、もずく、 きゅうり、黄桃缶、みかん缶、 はくさい、パイン缶、いんげん、 にんじん、葉ねぎ、オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー
26	金	麦ごはん、夏野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 たまごスープ、バナナ	米、じゃが芋、 かつお・きんぎょ、押麦、 小麦粉、三温糖、 片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、 卵、チーズ	バナナ、レッドキャベツ、 にんじん、なす、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、小松菜、 ほうれん草、ピーマン	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	源氏パイ
29	月	黒米ごはん、鮭のみそマネーノ焼き、 マーミナーチャンプルー、 大根のみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、 押麦、黒米、 グラニュー糖、 マヨネーズ	牛乳、さけ、小豆、 厚揚げ、みそ、 豚肉、かつお節、 油揚げ	オレンジ、もやし、だいこん、 にんじん、こまつな、葉ねぎ	牛乳 ぜんざい	マリー
30	火	＜誕生会メニュー＞ ミートソーススパゲティ、 カットソー、グリーンポタージュ、ヤクルト	スパゲティ、米、 三温糖、ごま、 バター、三温糖	ヤクルト、豚肉、 牛乳	コーン、たまねぎ、トマト、 ほうれんそう、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン	麦茶 肉巻きおにぎり	リッツ

★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。



＜ユッカヌビー＞

旧暦の5月4日はユッカヌビーです。子供たちの健やかな成長を願い、ヒヌカン(火の神)や仏壇にちんびんやボーボーを供えます。

2026年

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

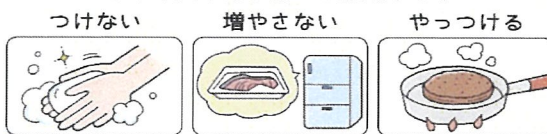
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のためにも、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

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

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◆◆◆



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。

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

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。

かむことの の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったと言われています。よく噛むことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

～ お口を育てて「おいしい」を安全に！ ～

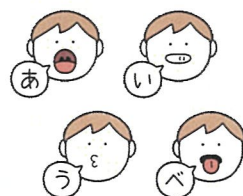
「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

「あいうべ体操」で鼻呼吸をマスター！

上手に噛んで安全に飲み込むには、「お口を閉じること」が欠かせません。口が開いていると、食べ物を奥歯でしっかり握ることができず、丸飲みの原因になります。

また、飲み込む瞬間は反射的に口を閉じ、呼吸を一時的に止めることで、食べ物が気管に入るのを防いでいます。この「飲み込みの反射（嚥下反射）」がスムーズに働くためにも、食事中は口を閉じてよく噛む習慣が大切です。



【あいうべ体操のやり方】

「あ～」のどちんこが見えるまで、大きく口を開く！
「い～」前歯が見えるくらい、思い切り横に広げる！
「う～」唇をタコさんみたいに、強く前に突き出す！
「べ～」あっかんべー！のポーズで、舌を思い切り下に伸ばす！

<豆腐のごまカツ>

子供2人・大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・520g
- ・小麦粉・・・60g
- ・卵・・・50g(1個)
- ・パン粉・・・60g
- ・黒ごま・・・20g
- ・油・・・適量



【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさに切り分ける
- 2 パン粉と黒ごまは混ぜ合わせておく
- 3 小麦粉→卵→パン粉・黒ごまの順につけ、きつね色になるまで揚げたら完成です♪



ほけんだより

昨年より1日早い梅雨入りとなった沖縄地方。激しく降ったり、霧のように細かい雨が降ったりと、さまざまな表情を見せる雨を、子ども達は窓越しに楽しそうに観察しています。梅雨の中休みには青空も見られ、園外保育や園庭あそびなどで思い切り体を動かし、全身で陽の光を浴びながら楽しむ様子が見られました。そしてまた梅雨時期ならではのあそびへと展開していますよ。

さて、梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。より汗をかく時期になりますが、水分補給はこまめにできていますか？1日に必要な水分摂取量は、大人も子どももおおよそ1L~1.2L程度とされています。水やノンカフェインのお茶(麦茶がおすすめです)を、コップ1杯程ずつこまめに飲むようにしましょう。

また、**保育園へ持参する水筒の中身は、水またはお茶を入れ、氷なしでお願いします。**体を冷やし過ぎないためにも、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



おしらせ

前期尿検査(以上児)

6月4日(木)・5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(全園児)

6月1日(月) 10:00~

前期内科健診(全園児)

6月10日(水) 10:00~

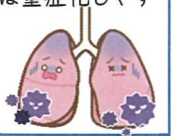
ヒトメタニューモウイルス感染症って何!?

冬~春に流行する呼吸器感染症で、RSウイルスと同様に乳児の急性細気管支炎や肺炎の原因となります。せき、鼻水、鼻づまり、発熱、息切れなどが続きます。



悪化すると、喘息様気管支炎や細気管支炎、呼吸困難となることも。特に、乳幼児や免疫が低下している人、高齢者は重症化しやすいです！

また、熱が長引くときは中耳炎や細菌性肺炎などの合併症を起こしている場合もあります。



※処方された抗菌薬は、医師の指示通りに最後まで飲み続けましょう。

登園の目安は、「咳などが安定した後、全身状態が良ければ登園可能であるが、手洗いを励行する」となっています。

6月4日~

歯と口の健康週間

食べることに欠かせない「歯」。乳歯がむし歯になってしまうと、食事などに支障が出るだけでなく、体の成長にも影響を及ぼすことがあります。小さい頃から歯みがきの習慣を身につけ、大切な歯を守っていきましょう。

また、歯を健康に保つためには、歯科で定期的に検診を受けることも大切です。早期発見・早期治療にもつながりますので、家庭でも意識してみてくださいね。

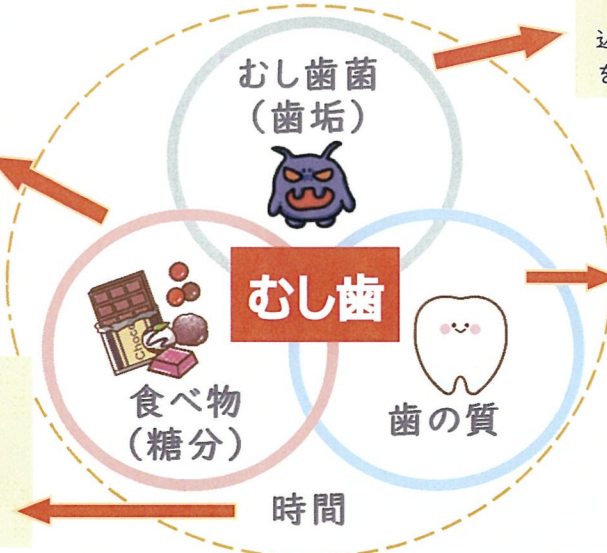
むし歯は、4つの因子が重なると…発生

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、その糖分を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「時間」が追加されました。



2. むし歯菌が酸を出す

プラーク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うと、歯を溶かしたりして穴を開けてしまいます

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

発音障害や口腔習癖の誘発

心理的影響



口腔軟組織疾患の誘発

痛み

偏食・食欲不振による摂食・栄養障害

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

※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!」などといった言いがち。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



梅雨時期から初夏にかけてよく耳にする「虫よけ対策」。どのようにすれば虫に刺されにくくなるでしょうか。

虫刺されの多くは「蚊」によるものです。実は、人の血を吸うのはメスの蚊だけです。蚊の唾液に反応してかゆみが生じますが、刺された直後に適切な処置を行うことで症状が軽くなり、跡も残りにくくなります。デング熱やジカ熱、日本脳炎など、蚊が媒介する感染症もあります。予防接種で防げるものもあるため、日頃からの虫よけ対策と併せて感染予防を心がけましょう。

さされやすい理由



蚊がよってくる主な要因は、「温度」「二酸化炭素」「水分」とわれています。

そのため、体温が高く、汗をかきやすい人はさされやすい傾向があり、子どもがさされやすいのはその理由が関係していると考えられています。

また、足のにおいの原因となる常在菌や顔の油にも反応する、黒や濃い色の服装を好む傾向もあるため、衣服の色にも注意するとよいでしょう。

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石けんと流水などでみだし洗いをし、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・回数をタイプを選ぶチェック！

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。

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？

当時高校生だった田口さんは、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、研究を始めたそうです。蚊が好むにおいについて調べたところ、そのにおいが付いた靴下蚊が強く反応することがわかりました。さらに研究を進める中で、足の常在菌の種類が多い人ほど、蚊に刺されやすい傾向が明らかとなりました。

また、足首より下をアルコールで消毒するだけでも、蚊に刺される回数が大きく激減したという結果が出ています。足の裏や指の間を石けんで丁寧に洗うことでも、同様の効果が期待できるようです。

本園でも、この研究を参考にした取り組みを行っています。園外保育前、足の裏、指の間などを石鹸で洗ってから活動へうつっています。活動後には「かゆくなーい!」という声が子ども達から聞かれ、虫刺されを訴える子も大きく減っていました。

少しの工夫で快適に過ごせるならば、試す価値ありです！

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ですが、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。