



6月の園だより



今月の予定

令和4年6月1日
さかえ保育園

1日(水)	体操教室(幼)
2日(木)	歯科健診 食材紹介:いんげん
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	
6日(月)	
7日(火)	誕生会
8日(水)	体操教室(幼)
9日(木)	
10日(金)	食育活動:しめじほぐし(1,2)
11日(土)	
12日(日)	
13日(月)	英語教室(5)
14日(火)	
15日(水)	体操教室(幼) お箸指導(5)
16日(木)	ポニー教室(4,5)
17日(金)	
18日(土)	
19日(日)	
20日(月)	食育活動:人参の色紙切り(5)
21日(火)	食育活動:玉ねぎの皮むき(3)
22日(水)	体操教室(幼)
23日(木)	フラネタリウム見学(5)
24日(金)	体の仕組み(幼)
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	英語教室(5)
28日(火)	乳児健診
29日(水)	体操教室(幼) 食育活動:こんにゃくちぎり(4)
30日(木)	

やっと、本当にやっと、どうにかこうにかこぎつけて5月には幼児3クラスのバス遠足が執り行われました。私も久しぶりに子ども達と園外活動が行えてとても楽しかったです。秋の親子遠足も皆さんで出かけられたら嬉しく思います。政府からもマスク着用のガイドラインが発信され少しずつ従来の生活に戻ってくるのかもかもしれません。しかし感染者がゼロになったわけではなく、罹患された方の生活が元通りになっているわけでもありません。必要十分な感染予防は継続しながらの元の生活に戻るよう模索していかなければならないのかもかもしれません。ただし、保育園では一定の約束を子ども達同志で話し合いながら、マスクの着用を最小限にしながら生活させていただきたいと思います。

例年になく季節外れと申しますか、時季尚早と申しますか、真夏の暑さを梅雨空の繰り返しで体力を消耗します。園では子ども達の体力を消耗しないよう空調を整えながら生活できるよう調節していますが、屋外での活動もある程度必要です。これからの時期はいっぱい汗をかけた時に着替える服も必要になります。ご用意いただけるようお願いいたします。暑さだるさで生活時間が乱れやすい時期かもしれませんが、子ども時間に合わせ就寝し朝もきちんと朝食の摂れる時間に起床し食事を与えてからの登園をお願いします。日々の生活を整えることが最大の健康管理になります。よろしく申し上げます。

—園長—



給食より



—食中毒予防について—

梅雨の時期に気をつけたいのは食中毒です。ご家庭での食中毒予防のポイントについて紹介します。

1. 買い物・消費期限、賞味期限を確認する。肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
 2. 家庭での保存・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐにしまう。肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁などが掛からないようにする。冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない。
 3. 下準備・調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。野菜などの食材を流水できれいに洗う。生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。使用後の布巾やタオルは毎日洗濯する。冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。冷凍食品の解凍は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。
 4. 調理・調理前に手を洗う。肉や魚は十分に加熱する。
 5. 食事・食べる前に石鹸で手を洗う。清潔な容器を使う。作った料理は長時間室温に放置しない。
 6. 残った食品・清潔な容器に保存する。温め直す時も十分に加熱する。
- 時間が経ちすぎた物は思い切って捨てる。ちょっとでも怪しいと思ったものは捨てる。



保健より



—そしゃく—

最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。

よくかむということは体にどんな影響を与えているのでしょうか？

- ・口の中が清掃されます。
- ・あごが疲れて、過食を防ぎます。
- ・胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- ・唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- ・かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- ・あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- ・頭の働きをよくします。

食事の中に歯応えのあるものを取り入れるなど、よくかめるように工夫してみましょう！