



5月初旬コロナウイルス感染拡大防止の為、家庭保育等にご協力をいただきありがとうございました。感染が未だ収束していないので引き続き、今後も感染防止のため、手洗い、うがいを励行し、換気、消毒などを徹底してまいります。

さて、6月は蒸し暑い日が多くなったり、雨が続きたりします。子どもたちは天気は左右されることなく、自分で遊びを見つけ楽しんでます。これから、たくさん遊んで汗をかいたら、水あそびでクールダウンしたり、お湯で汗を流してさっぱりしたり。また、雨の日も合羽を着て散歩したり、雨上がり、みずたまりのある公園で遊んだり、この時期ならではの自然に触れ、楽しみたいと思います。これから暑くなると体力を消耗し疲れやすくなり、体調を崩しやすくなります。梅雨時期を上手に乗り切るためにも、たくさん遊んだ後は、水分補給と休息も心がけて過ごしていきたいと思います。汗をかいて沐浴や清拭をすることもありますので着替えの用意をお願いすることもございます。その際はお知らせいたします。今月もよろしくお願いいたします。



6月の予定

- 7日（火）避難訓練
- 9日（木）身体測定
- 14日（火）歯科健診
- 20日（月）健康診断

にゅうえんおめでとうございます

♡♡ ♡♡♡さん

6月15日生まれ 1歳

たくさん遊んでいっぱい食べて大きくなってね☆

朝の受け入れについて

これからもコロナウイルス感染予防のため引き続き玄関での親子の検温をします。気温差により高めの体温測定の場合がありますが、登園時に体調の様子を伺います。37.8℃以上の時は自宅で様子を見ていただくようお声をかけさせていただく場合があります。感染拡大予防のためご理解、ご協力いただきますようよろしくお願い致します。

お願い

- 蒸し暑い日が多くなることが予想されます。散歩の後、沐浴、清拭することがありますので、フェイスタオル（30cm×80cmくらい）に記名をしてお持ちください。使用後は、汚れ物袋に入れてお返しします。次の日には洗濯したタオルをお持ちください。
- 0歳児はバスタオルをお持ちください。
- 1～2歳児は、砂場でどろんこ遊びを計画しています。汚れてもよい服（Tシャツ、ズボン）をご用意ください。また、雨上がりに公園で遊ぶことがあります。水たまりで遊べるように替えの靴または長靴をご用意ください。

虫よけスプレーについて

今年も蚊が発生する時期になりました。
蚊に刺されますとかきむしってとびひになったり
感染症が心配です。
園では、ディートなどの体に害のある薬品の
入っていないアロマミストを使っています。



「お肌のナチュラルガード」

成分：月桃葉蒸留水、久米島海洋深層水
エタノール、グリセリン、シトロネラ精油、
レモンユーカリ精油、レモングラス精油、
ティートリー、精油、月桃精油



- 6月14日（火）歯科健診があります。
- 歯科健診の日は9：30までに登園して下さい。当日は、朝食後の歯磨きを忘れずをお願い致します。 上野ミント歯科 川又幸浩、川又悦子歯科医師
- ・6月は朝夕と日中の気温差があったり天気によってその日の気温も変わります。気温に応じて衣服の調節を行っていきますので、半袖・長袖の両方をご用意ください。
- ★必ず記名もお願いします。



ほしぐみ



慣れ保育での様子
部屋でゆっくりパパとママにミルクを飲ませて
もらったり、遊んでもらったりして安心して
過ごしたので、少しずつ友だちや保育士に
笑顔を見せてくれるようになりました。
これから、たくさん一緒にあそぼうね。

マットの上へのぼったり、動く
玩具に興味津々。さわったりひっぱ
たりと、元気いっぱいです。



つきぐみ



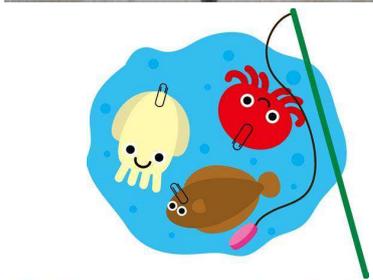
クライミングや鉄棒など様々な遊具に挑戦中です。少し難しい遊具でも、物怖じせず果敢に挑戦する姿が多く見られるようになりました。最初は難しくても、何度も挑戦していくうちに出来るようになり、「出来た！！」と達成感で溢れていました。



精華公園



山伏公園



釣れるかな？



穴や池を見つけると、「あ、魚釣り！」と木の枝を植え込みから探してきて、魚釣りの真似をして遊んでいます。「釣れないね」「鮭釣れたー」と友だち同士で楽しんでいますよ。



御徒町公園



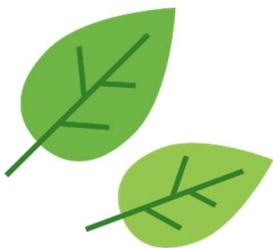
台東区役所屋上



はらぺこあおむしの歌を一人が歌いだすと、周りにいた子どもたちも一緒に口ずさむようになりました。
今では、子どもたちみんなはらぺこあおむしが大好きです。
なので、一人ひとりの足型で自分だけのはらぺこあおむしを作りました。

あおむしが4匹仲間入りしました！！
 初めて近くで見るあおむしを恐る恐る遠目で見たり、顔を近づけて「えー、動かないね」「あ、動いた」と興味津々で観察していましたよ。これからどんな風に成長して蝶になっていくのかを子どもたちと一緒に見守り観察していきたいと思います。

The Very Hungry Caterpillar



目の前で動くあおむしに、なんだろう？と不思議そうに見ていました。





赤ちゃんには、7～8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。

6月4日～ 歯と口の 健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる **5**つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



高熱の後、 発しんが出る 突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。0歳代にかかり、初めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だったというケースが多いようです。突発性発疹は1回ですむと思われがちですが、2回かかることがありますのであわてないようにしましょう。

3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い熱が出ます。鼻水やせきなどのほかの症状がなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとらせ、汗をこまめにふいて、気持ちよく過ごせるようにしてあげましょう。



ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発しんがおなかや背中に出てきます。この発しんが出て初めて、突発性発疹とわかります。

注意

突然高い熱が出て、熱性けいれんを引き起こすことがあります。

登園再開の目安

熱が下がって、
元気でげんがよいこと

熱が下がったら、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、
医師の診断を受けて登園するとよいでしょう。

～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること



かゆみが出るときも。

パクパクだより 6月号



6月に入り梅雨の季節になりました。雨模様の日々が続きますが、クッキングをしたり、調理のお手伝いをしてもらったり・・・旬の野菜や果物に触れてもらったりと、室内でも季節を感じられる食育活動を行っていききたいと思います。また湿度が高く、脱水に陥りやすい時期でもあるので、水分補給を忘れずにしましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防



6月4日は虫歯予防デーです。いつまでも、丈夫で健康な歯でいられるように、今のうちから予防していくことが大切です。

◎おやつ時間を決め、だらだら食べをしない

◎清涼飲料水など糖分の多い飲み物を常用しない

◎毎日の歯みがき（毎食後がむずかしい場合は、寝る前の1回はしっかり磨けると良いです。）

◎よく噛んで食べる

“よく噛んで食べる”

と、ほかにもよいことがたくさん！

- ・満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ
- ・胃や腸での消化吸収がよくなる
- ・歯やあごを育て、言葉の発声をはっきりする
- ・脳への血流が増加し、脳の働きを活発にする
- ・じっくりと味わうことが出来るので味覚が発達する

食べ物によって様々ですが、
噛み応えのあるものは **30回**
を目安に、噛む習慣をつけて
いきましょう！



おすすめレシピ

ハニースパイシーチキン

カレー粉をつかった、食欲そそるメニューです。

【材料】（大人2人分）

鶏もも肉	200g	★にんにく	0.8g
★食塩	0.4g	★カレー粉	0.8g
★しょうゆ	2.4g	油（焼く用）	適量
★はちみつ	8g		

【作り方】

- ① にんにくをすりおろしておく。（チューブでもOK）
- ② 鶏もも肉を、★の調味料に30分程度漬け込む。
- ③ 油を敷いたフライパンで火が通るまで両面焼く。
オープンなら、200℃15分程度。

※はちみつは、満1歳未満には与えないでください

旬の食材

枝豆

枝豆は熟す前に収穫された大豆で、良質なたんぱく質をたっぷりと含んでいます。ですが枝豆は豆類ではなく野菜類に分類されます。枝豆は野菜類に特徴的なビタミンC、βカロテン、葉酸などを含んでいて、豆類と野菜類の栄養素の良いとこどりの食材です。

梅

梅干しの酸っぱさはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸が豊富に含まれているためです。食欲増進、疲労回復などの効果があります。ビタミンEも豊富です。

今月、梅シロップづくりをする予定です。
お楽しみに♪

2022年		6月		献立表			ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町			
日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄 養 価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
1	黒米ごはん	くだもの	さつまいも、米、黒米、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、麦みそ、卵、バター、卵(黄)	にんじん、ブロッコリー、トウモロコシ、コーン缶、しめじ、バナナ	かつお・昆布だし汁、本みりん、米酢、しょうゆ、食塩	牛乳	エ ネ ル	473	kca
15	ゴマだれ豚しゃぶ						牛乳	たんぱく	18.6	g
29	ブロッコリーとコーンのソテー						スイートポテト	脂 質	17.9	g
(水)	豆腐のみそ汁							カルシウ	267	mg
2	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、さつまいも、小麦粉、オリーブ油	豆乳、かれい、挽きわり納豆、卵、バター、粉チーズ	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、干しぶどう、塩こんぶ、あまなつ	昆布だし汁、ケチャップ、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	453	kcal
16	ムキカレイのピカタ						麦茶	たんぱく質	20.5	g
30	キャロットラペ						うまみ豆ごはん	脂 質	14.4	g
(木)	さつまいもの豆乳スープ							カルシウム	174	mg
3	キーマカレー		米、白玉粉	牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ(ゆで)、ベーコン、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、きゅうり、にんにく、りんご	ケチャップ、オスターソース、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、食塩	牛乳	エネルギー	448	kcal
・	かぼちゃサラダ						牛乳	たんぱく質	17.3	g
17	ひよこまめのスープ						ボンデケーショ	脂 質	16.8	g
(金)	くだもの							カルシウム	271	mg
6	雑穀ごはん	くだもの	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、片栗粉	牛乳、さわら、ゆで大豆、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、なす、にんじん、干しぶどう、ねぎ、しょうが、かわちばんかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギー	453	kcal
・	さわらの信田煮						牛乳	たんぱく質	21.3	g
20	五目豆						お豆腐スコーン	脂 質	16.6	g
(月)	なすとたまねぎのみそ汁							カルシウム	266	mg
7	タンメン		生中華めん、さつまいも、米、ごま油	豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、レモン果汁、メロン	しょうゆ、本みりん、食塩、中華スープ	牛乳	エネルギー	423	kcal
・	鶏肉の照り焼き						豆乳	たんぱく質	21.8	g
21	さつまいものレモン煮						枝豆ごはん	脂 質	10.6	g
(火)	くだもの							カルシウム	139	mg
8	麦ごはん	くだもの	米、さつまいも、小麦粉、押麦、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、麦みそ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢	牛乳	エネルギー	446	kcal
・	肉豆腐						牛乳	たんぱく質	17.3	g
22	わかめの酢の物						ちんすこう	脂 質	16.2	g
(水)	大根のみそ汁							カルシウム	278	mg
9	ミートドリア		七分つき米、フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ	豆乳、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、卵	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、そらまめ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、かわちばんかん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	452	kcal
・	そら豆のホクホクサラダ						豆乳	たんぱく質	20.0	g
23	キャベツのスープ						9日ホットケーキ	脂 質	15.3	g
(木)	くだもの						フレンチトースト	カルシウム	192	mg
10	鯖とひじきのごはん	くだもの	七分つき米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、さば(水煮缶)、麦みそ	しいたけ、トウモロコシ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、あおりのり、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	434	kcal
・	豚肉の香味炒め						牛乳	たんぱく質	18.1	g
24	粉ふき芋青のり風						紫陽花かん	脂 質	15.1	g
(金)	しいたけと豆苗のみそ汁						おせんべい	カルシウム	240	mg
	もちきびごはん	くだもの	米、ホットケーキ粉、片栗粉、はるさめ、黒蜜、きび(精白粒)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、干しぶどう、りんご	米酢、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	牛乳	エネルギー	467	kcal
25	酢鶏						牛乳	たんぱく質	19.8	g
・	はるさめと豆腐のサラダ						マーラーカオ風	脂 質	15.6	g
(土)	卵スープ							カルシウム	242	mg
13	のりふりかけごはん	くだもの	米、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、かじき、卵、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、麦みそ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、干しぶどう、あおりのり、かわちばんかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	432	kcal
・	かじきまぐろの塩麹焼き						牛乳	たんぱく質	22.8	g
27	ほうれん草の納豆あえ						キャロットケーキ	脂 質	16.9	g
(月)	大根のみそ汁							カルシウム	245	mg
14	スープスパゲティー		スパゲティ、七分つき米、もち米、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、麦みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、しめじ、コーン缶、にんにく、メロン	洋風だしの素、みりん、食塩、酢	牛乳	エネルギー	433	kcal
・	ブロッコリーのチキンサラダ						牛乳	たんぱく質	17.9	g
28	かぼちゃチップ						五平餅	脂 質	11.7	g
(火)	くだもの							カルシウム	214	mg

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。

*6/9日のおやつホットケーキは、子どもたちと一緒にクッキングします。

*キャロットラペとは、フランスの料理名で人参を用いたサラダを意味します。

*ボンデケーショとは、ブラジルで生み出されたパンであり、ポルトガル語で「チーズパン」という意味です。

*キーマカレーとは、インド語で「ひき肉のカレー」という意味です。