



保育参観(星・月・桜組)



「じょうぶなからだ」



リズム・運動遊び(ひよこ組)

ゴールデンウィークを過ぎ5月半ばを迎えたころ、園内の泣き声が聞こえなくなったなあと感じました。みんな園の生活に慣れてきたんですね。合同集会・避難訓練などみんなで集まる機会も多く、子どもたちも先生たちも笑顔がいっぱいで楽しそうに毎日毎日の活動が行われています。

こんな風に毎日子どもたちのたくさんの笑顔に会えるって幸せなことですね。子どもたちも私たちも笑顔になる・笑うって良いです。ウキウキ・ワクワク、ストレス発散にもなりますし、健康的です。今後も子どもたちがたくさん笑って元気に過ごせる活動を提供してまいります。

さて、6月に入り暑い日が続いておりますが、そろそろ梅雨に入ります。

この時期は雨が多いのはもちろん、暑さや寒さなど入り混じって体調を崩しやすい時期でもあります。更に外遊びがなかなかできない為、子どもたちもストレスがたまりやすく、イライラ行動が出たり、室内で走り回ってぶつかったり・転んだり、何かと怪我しやすい時でもあります。

その対策として、園では晴れた日は出来るだけ外で遊び、雨の日は遊戯室を交代で使用し、室内での遊びや活動を工夫しながら楽しんで過ごせるようにしていきます。

ご家庭でも、この時期を体調も情緒も上手に過ごせるようにご配慮下さるようお願いいたします。

先日、静岡で登降園時の交通事故という、痛ましいニュースがありました。降園時駐車場から車道に飛び出し事故にあったようです。この痛ましいニュースを受け、当園も道路に面していますし「危険因子は同程度にある」と職員のミーティングで話題になりました。そこで、保護者の皆様に2点のお願いです。

「入園のしおり」にも記載しておりますが、門扉のカンヌキは、表門側・裏門側の両方ともきちんと「かけて」頂くようにお願いします。カンヌキがされていないと子どもが開けることができ、園外に出てしまいます。

もう1点は、登降園はお子さんと必ず手をつなぐようにお願いします。子どもは予測ができない行動をするときがありますので、事故・怪我につながらないように、お願いいたします。

6月2日(月)～9月30日(火)の間、月・星・桜組でも主食を園が提供することになりました。月・星・桜組の保護者様にアンケートを実施し、賛成者が70%程度いらっしゃれば実施を予定しておりました。①1年を通し希望が60% ②夏場の4か月間のみ希望が30% ③現状のままでよいが10%でした。①②合わせて90%の方が希望をされていたので、まず園としては②で対応することに決めました。これにより、夏場の食事の衛生管理と食育の改善につながると思います。主食用の弁当箱(容器)は毎日持たせてください。

最後に、若竹保育園の象徴ともいえる、「とんがり帽子の時計台」の時間がずれている状態が続いていましたが、5月末に地元桜ヶ丘の方に時間を合わせていただきました。このように地域の方々も若竹保育園のことを気にかけていただいていると実感し、感謝するばかりです。これからも地域の中でお役に立てるように、かわいがってもらえる保育園として、子どもたちが安心して育つ環境を築いていきたいと思っております。

令和7年6月1日
若竹保育園 園長 光山博康



6月 給食だより

栄養士 安部

ゆっくりよく噛んで食べる

私たちの身体は食事を始めて「満腹」と感じるまでに20分以上かかります。早食いをするとう満腹感を感じる前にたくさんの量を食べてしまうため、食べすぎになりがちです。ゆっくりよく噛んで食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体に様々な良い影響があります。

○胃腸の働きを促進する

唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり、細かくかみ碎けば胃腸への負担を和らげます。

○虫歯・歯周病・口臭を予防する

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口腔内の清掃効果が高まります。

○肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

○脳の働きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し、働きを活発にするため、脳の老化を防ぎます。

○全身の体力の向上

よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

○味覚が発達する

じっくり味わうことができ、味覚が発達します。

○発音がはっきりする

口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

○がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があると言われています。



厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、1口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）運動」を提唱しています。よく噛んで食べることにより、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや窒息予防に繋がり、さらに五感で味わうことができるそうです。

☆よく噛むため大切なこと☆

- ・食材は大きめに切る・硬めに茹でる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・薄味を心掛け素材本来の味を味わう
- ・ながら食べをしない
- ・口いっぱい物を詰め込まない

☆献立紹介

コーンフレークケーキ

材料4人分

- ・コーンフレーク 80g
- ・マシュマロ 40g
- ・バター 80g

作り方

1. バターを溶かす（弱火）
2. マシュマロを入れる
3. マシュマロが溶けたらコーンフレークを入れ混ぜる
4. お好みの大きさに形成する



若竹保育園で大人気のコーンフレークケーキはよく噛んで食べる“かみかみ給食”の1つです。是非ご家庭でも作ってよく噛んで食べましょう！



6月の保健だより



看護師 坂口

もうすぐ、梅雨の季節になりますね。気温や湿度が高くなると、大人は不快に感じることもありますが、傘をさすのが楽しい、長靴をはくのが楽しい、レインコートを着るのが楽しい... 雨の日の中にも、子どもたちにとっては楽しい要素や発見が沢山。地面が滑りやすくなります。また、傘をさす時など、怪我にも注意していきましょう。

そして、この時期は、晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では肌寒い日もあります。衣服の調節を心掛けて体調の管理を行っていきましょう。

水遊びが始まる前に健康チェックを!

水遊びが始まる前に健康チェックを行い、必要であれば、早めに受診し治療しておきましょう。

- ☐ 結膜炎、中耳炎、副鼻腔炎などの目、耳、鼻の病気になっていませんか?
- ☐ とびひやシジュクシジュクに傷、発疹や肌荒れなど、皮膚の異常はありませんか?
- ☐ 咳や鼻水、下痢や軟便は出ていませんか?
- ☐ 頭じらみや口はいいですか?

もし、見つかった場合は、園へお知らせ下さい。また、駆除シャンプーなどの対処をお願いします。

受診の際は水遊びの可否を医師に確認しましょう。

※ 爪は短く切っておきましょう。

爪が長いとお股などを傷つけたり、爪が剥がれるなどのケガをしてしまうこともあります。

※ 水遊び期間中は、「水遊びカード」に体調や水遊びの可否についてチェックして頂きます。カードが水遊び(可)となっても、登園後の体調の状態、状況によっては園の判断で、水遊びを控えることもあります。

おしらせ

〈歯科検診〉6月11日(水)

※ 全員、行きます。当日は、家庭保育を控えて頂きますよう、ご理解のほど宜しくお願いします。

〈尿検査〉

結果は、2週間検査が必要だからお母様へ伺いでお伝えしています。

朝の早い時間に尿の採取と提出をお願いいたします。

5月の健康状況

- ・溶連菌感染症 13名
- ・りんご病 11名
- ・胃腸炎 8名
- ・流行性角結膜炎(はやり目) 1名
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症 1名
- ・マイコプラズマ肺炎 1名
- ・手足口病 1名

様々な感染症が出ています。溶連菌、りんご病は増えています。マイコプラズマ肺炎、手足口病は、今から増えてくる可能性があります。咳や微熱がある、発疹が出るなど症状がある時は、受診しましょう。



お口の健康を守り育てるために



【歯科検診について】

歯科検診では、虫歯や清掃状況、かみ合わせの状態など、国が決めた基準でチェックしています。感染防止のため、滅菌された器具と見やすいようにヘッドライトや拡大鏡も使用していますが、磨き残しが多いとよく見えないため、歯科検診当日もいつも通りしっかりと歯磨きをしてから登園をお願いします。



古賀デンタルフォレスト