



かるがも通信

令和4年6月発行
令和4年度 第3号
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

寒暖差が激しく、蒸し暑い日も出てきましたが、保育園の子どもたちは思い切り外遊びを楽しんでいます。
また、春の季節には見られなかった虫なども出てきて夢中で昆虫を探す様子も出てきました。
これから雨の日も多くなると思いますが、お散歩がてら、保育園にも遊びに来てくださいね。

★保育園の子どもたちと園庭で一緒に遊びませんか？

◎6月9日（木）・23日（木） AM10:00～10:45（園庭）

当日は、七夕製作を予定しています。

申し込み制とさせていただきますので、参加をご希望の方は園にお電話ください。

尚、今後の感染状況により、中止とさせていただく場合もございますのでご了承ください。

マハヤナ第二保育園：電話 03-3960-2850



MAHAYANA_2ND_NURSERY

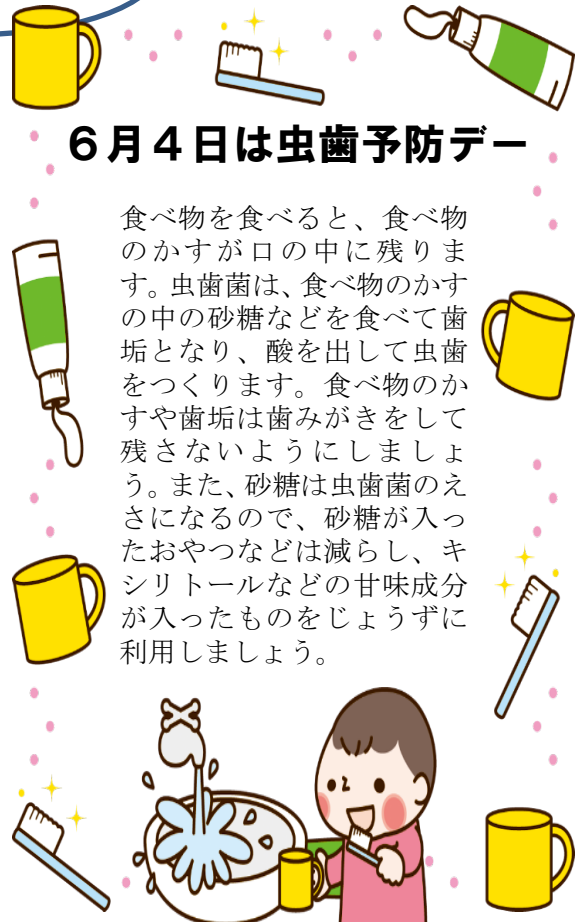
6月に入り蒸し暑い日も多いですね。
夏の暑さを元気にのりきりしましょう。

保健より

- ◎睡眠不足は体力を消耗しやすいので睡眠は十分とりましょう。子どもの成長に不可欠な成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されています。
- ◎食事は好き嫌いせずタンパク質（枝豆、トウモロコシ）
ビタミンA（人参、カボチャ、のりなど）
ビタミンB1（豚肉、大豆、緑黄色野菜など）
しっかりとりましょう。
- ◎体を清潔にしましょう。
- ◎エアコンの温度調節を適切にしましょう。
一般的には外気温との差を5℃以内にするなどしましょう。
- ◎適度な運動し上手に汗がかけるようにしましょう。
- ◎水分をしっかり摂取しましょう。暑い夏はミネラルが豊富な麦茶がおすすめです。

6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて菌垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや菌垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをじょうずに利用しましょう。



遊び

手作りおもちゃ♪

- ① 空のペットボトルに好きなパーツを入れます。
 - ② ペットボトルの中に洗濯のりと水を入れます。
※洗濯のりと水が1：1の割合だとスノードームの様にパーツがゆっくり落ちるのを楽しめます。
 - ③ 蓋をして蓋が開かないようにテープで止めます。
- ～ 材料～
- ・小さめのR-1などのペットボトル
 - ・ビーズや鈴などの好きなパーツ
 - ・洗濯のり、水



食育

6月に入り、少しずつ梅の実がお店で見られるようになりました。前は『梅ジュース』の作り方を紹介しました。今回は、梅ジュースを作るときに漬けた梅を使って作る『梅ジャム』のレシピを紹介します♪

～準備するもの～

- ・梅(梅ジュースを作るときに漬けた物)
- ・グラニュー糖・・・漬けた梅(種を除く前の物)の分量の20%



～手順～

- ① 漬けていた梅の分量を量り、その分量の20%のグラニュー糖も量っておく。
- ② 漬け込んで固くなった梅の皮がふやけるまでお湯で煮る。
- ③ ②の梅から種を取り出し、実の部分をミキサーにかけてペースト状にする。
※ミキサーにかけるときに水分が足りない時は、②の煮汁を少し加える。
- ④ ペースト状にした梅とグラニュー糖を鍋に入れ、焦げないようにヘラで混ぜながら煮る。
- ⑤ 水分が飛び、ペーストが少しもったりと重くなったら火を止める。粗熱を取ったら完成です♪

パンやクラッカーに付けると美味しいですよ！
完成したジャムは、ラップで小分けにして、冷凍庫に入れて保存してください！



所在地 板橋区前野町5-24-10
(北前野小学校前)
TEL 03-3960-2850

