



令和3年度アノカ学園 園だより6月号



6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 4月 お誕生日集会	9	10	11	12
13	14 アノカ諸費用 6月分引落し	15 5月 お誕生日集会	16 避難訓練	17	18	19
20	21	22 6月 お誕生日集会	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月の予定

大阪市保育料につきましては区役所にお問い合わせください。

★年長さんのお泊まり保育はコロナの状況を見て判断致します。(決まり次第、ご連絡させていただきます。)

※お誕生日集会は、状況により予定を変更します。

※お盆休み→8月10日(火)～8月14日(土)

8月16日(月)より通常保育となります。

園だより 6月号

莫産（ござ）を敷いて

アソカの生活が始まって2ヶ月が経とうとしています。随分と慣れてきたように感じますね。園庭で走り回る子ども達の姿を見ると、世に起こっていることを忘れさせてくれます。もう少し時間はかかりそうですが、安心できる日が来るのを信じて待ちましょう。引き続き、感染防止策を徹底しつつ保育を行います、宜しくお願い致します。

私は昭和51年生まれです。昭和の50年代と言えば「若い」と言われていたのが懐かしいです。今では平成生まれの職員はもちろん、令和生まれの子ども達もアソカにいます。光陰矢の如し、まさに時の流れは早く、もう戻ってくることはないのですね。。。私が幼少期の頃は、よく団地の中庭で遊びました。しれず知れずに集まり、年上のお兄ちゃんやお姉ちゃん、年下の子ども、そして同い年の子ども、その場に大きなグループができました。小さい子はお兄ちゃん、お姉ちゃんに憧れ、お兄ちゃん達は小さい子を面倒を見ていたように感じます。よく覚えているのが、中庭に莫産（ござ）を敷いてボードゲームをすることです。これがまた面白くて仕方がなかったですね。家から持ち寄り、人生ゲームや、お化け屋敷ゲーム（大ヒット）・キン肉マンのボードゲームをしました。お兄ちゃん達にいいように使われたり、年下の子を扱ったり、酸いも甘いも友達付き合いの基礎を学んだ気がします。そして夕方になるとあちらこちらから晩ご飯の匂いが漂ってきます。1人のお母さんの「晩ご飯よ」の声が合図となり、少し寂しい気持ちになり帰ったのを覚えています。



久しぶりに思い出しました、保護者の皆様にはちょっと時代が古いでしょうか。今は社会背景が大きく変わり、このような過ごし方は少なくなってきました。ですが9クラスあるアソカはクラスだけで過ごしているわけではありません。隣のクラスとの活動もあれば、上と下のクラスとの活動もあります。異年齢の関わりが年上への憧れ、年下を守護する心を育てることになるはずですが、コロナ禍で少し窮屈になる時もありますが、子ども達と顔を上げて歩いて行きます。

民谷

おひ・ゆめ だより

お手紙書きが先月から流行してます。個人ポストもやりたいお友達が自分でおり紙を貼ってつくりました。又返事なども書いてお友達同士で手紙交換できた方がいいなあーと思っています

鉄棒大好きで、週に1~2回は必ずやっています。色々技ができるようになりたいと思っていますのでお楽しみにしておいて下さいね。

やにじ・ほし NEWS

by おおちゃん

最近はずんずんと蒸し暑いですね。たくさん体を動かして遊んだ後は大人も子どもも汗びっしょり。水分補給もしっかりして毎日楽しく遊んでいます!!

にじほし いっしょにあそぼ

1日のなかで、年中2クラス合同で遊ぶ時間をつくっています!!
園庭では広々と「けいどろ」・「鬼げり」・「バナナ鬼」・「しっぽとり」で思いきり走り、室内では「ドッチボール」・「たぐるまんがころんだ」・「いすとりゲーム」をして遊んでいます☆ みんなで遊ぶとやっぱりおもしろい、楽しい♪ 子どもたちも「もうかいしたい!!」と元気いっぱいです!!
これからもいっしょにあそぼうねーび




ももきんぱり 6月号

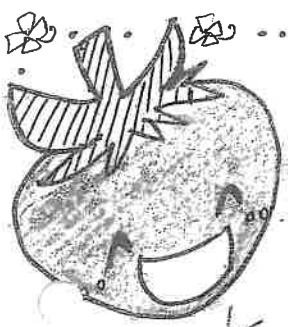
最近毎日、雨・雨・雨... 雨の日続きの毎日ということ!!

“入取ゲーム”や“ハンカチ落とし”“ほほいそめんめ”等、お部屋で楽しめるゲームをよくやるももきんぱり!! 雨の日はももきんぱり“元気いほいほ”体操をしたり、ゆ1歩2歩さんぽを歌いま〜!!

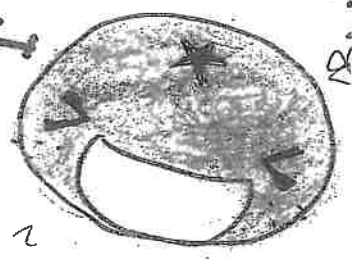
だんだんと歌うことが楽しくなってきたももきんぱり!! おはようのうたやおかずのうたはもうバツリ◎ 6月は月ごとのうたや、月ごとのうたに専ら、ももきんぱりに触れたいと歌ってみたいと思っております



またまた!! 今の時期の人気ナンバーワンは、ASOKAルール!! 魅力的すぎる毛1がたくさんあり、何度行っても大興奮の子どもたちです。毎日楽しく元気いほいほに過ごしているももきんぱり!! 6月もワクワク楽しい毎日を送りたいねー!!! 




15分お楽しみ会



入園から2ヶ月。登園時の涙も少し落ちてきて毎日、少しあつ、少しあつ、でも着実に園生活に慣れてきてくれているのを感じます♡

- ♡ 登園時“ねえ!”“おんこも、自分で歩いてきれるようになったり♪
- ♡ 「お外行こ〜」には“待ってました!”とドアから駆け出し、迷わず自分の靴箱へ入る
- ♡ 「給食は〜」には“おんこおんこ”と自分たちがいっぱい待っている様子
- ♡ お友だちと笑い合える場面も増えてきました♡

3ヶ月の毎日がももきんぱり楽しく過ごすためには、やはりお友だちの存在は  です♡

6月いちごのお祭り。お楽しみ会は、どんなお友だちがいてくれるのかな? “おんこは〜?” “おんこは〜?” “おんこは〜?” と考え、毎日の“お名前呼び”Timeを楽しく続けたいと思っております

りんご^{II} NEWS♡ — えまちゃん ☺

ゴールデンウィークも明けて、久しぶりのアフリカの生活にも慣れてきたり
りんごぐみの子どもたち♡ 朝登園して、ママやパパとも笑顔で
「バイバーイ!!」ができるようにもなり、沢山あそんで、給食も、
モリモリと食べて、午睡Timeもスヤスヤと夢の中へ ☺
沢山、笑顔が見られるようになって、とっても嬉しいです♡

そんな最近のりんごぐみさんでは、アッパンマンが大人気♡
みんなで力を合わせて「アーンパンチ!!!」と...
とっても可愛い笑顔でアッパンチをされて倒れるえまちゃんでした ☺
これから暑くなるけど... 暑さに負けずたくさん遊ぼうね♡

体育 & 音楽あそび!!

絵 たいやみあき
文 NAOKITAMIYA

4才児・5才児の各クラス
週に1度一緒に
活動しています♡

サエガ ケイコ
三枝圭子です。
体を動かすこと
うたをうたうこと
大好きです♡

保護者の皆様。
最近、鉄橋を
したことはありませんか？
アソカには6台の
鉄橋があります。
子ども達の人気にあそびです。



音楽あそびは
みみでうたをうたう
たのびをたのびたり
リズム
あそびをしまる

※内容はアレルギー対応食品です。

日にち	献立	食材	朝のおやつ	昼のおやつ				
1日(火)	ご飯 鶏肉の中巻炒め チンゲン菜の中巻和え 鶏スープ 豚のトマトスバゲティ	米 鶏もも チンゲン菜 鶏肉 玉ねぎ 白葱 玉ねぎ ツナ	太もやし 人參 玉ねぎ 白菜 ホールコーン 白ごま 玉ねぎ エリンギ	五ねぎ カニスティック⇒鶏去 中華だし⇒鶏ガラスープ ハフリカ赤 中華ドレッシング	中華だし⇒鶏ガラスープ イチゴちゃん ラムネ おにぎりせんべい			
2日(水)	海藻サラダ みかん缶 コンソメスープ 牛乳	米 鶏もも きゅうり 大根	じゃがいも 人參 ほうれん草	人參 カットわかめ かつお昆布だし	五ねぎ 太もやし つきこんぱく グリーンピース かつお昆布だし	ハフリカ赤 和風ドレッシング	かぼちゃラスク たべっこどうぶつ	
3日(木)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	米 豚肉(胸ロース) キャベツ 豆腐	玉ねぎ 人參 水菜	しめじ えのき かつお昆布だし	人參 カットわかめ かつお昆布だし	玉ねぎ 太もやし	つきこんぱく グリーンピース かつお昆布だし	アンパンマン お米ボール ベジタべる
4日(金)	ご飯 豚肉の生巻焼き キャベツの和風和え 豆腐のすまし汁	米 豚肉(胸ロース) キャベツ 豆腐	玉ねぎ 人參 水菜	しめじ えのき かつお昆布だし	人參 カットわかめ かつお昆布だし	生生姜	アンパンマン ソフトせんべい 豆乳ドーナツ	
7日(月)	ご飯 ハンバーグ 白煮のゆかり和え 小芋の味噌汁 牛乳	米 ハンバーグ⇒鶏肉 白葱 小芋	人參 清揚げ	カニスティック⇒鶏去 かつお昆布だし	ゆかり粉		豆乳フチクッキー ぱりんこ	
8日(火)	ご飯 鶏の唐揚げ 春巻き わかめスープ じゃこ重 焼きうどん	米 鶏もも 春巻 カットわかめ	にんにく 鶏ささみ⇒鶏去 えのき	生生姜 人參 玉ねぎ	片栗粉 きゅうり 中華だし⇒鶏ガラスープ	小夏粉⇒鶏去 中華ドレッシング	ココアフチ クッキー アンパンマン ぶんわりコーン	
9日(水)	しめじの味噌汁 みかん缶 牛乳	米 うどん⇒アレルギー用 ウスターソース	豚肉(胸ロース) 水菜	かつお昆布だし	キャベツ 人參	ビーマン 生ちくわ お好みソース	ウエハース 雪の姫	
10日(木)	ご飯 豚のごま焼き ツナじゃが炒め そうめんのすまし汁	米 白飯⇒鶏肉 じゃがいも ツナ 三つ葉	いりごま(白) ツナ 三つ葉	人參 かつお昆布だし	かつお昆布だし		クリームラスク サッポロホトテ	
11日(金)	切干大根 きゅうりの和え物 キャンディーチーズ まいたけと揚げの味噌汁	米 切干大根 太もやし キャンディーチーズ⇒鶏去 まいたけ	豚ミンチ 人參 ほうれん草	干椎茸 人參 かつお昆布だし	つきこんぱく 生ちくわ 青ねぎ	かつお昆布だし	ハンダちゃん クッキー アンパンマン キャラメルコーン	
14日(月)	ご飯 コロツケ スバゲティサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 コロツケ⇒鶏肉 スバゲティ⇒鶏去 カットわかめ	カニスティック⇒鶏去 切麩	ミックスペジタブル 玉ねぎ	青しそドレッシング かつお昆布だし		ミルクボーロ アンパンマン ソフトせんべい	
15日(火)	ご飯 豚肉の和風炒め きゅうりの塩昆布和え 水菜のすまし汁	米 豚肉(胸ロース) きゅうり 水菜	玉ねぎ キャベツ えのき	ココロ揚げ 人參 かつお昆布だし	しめじ 塩昆布 人參		アンパンマン ぶんわりコーン マリービスケット	
16日(水)	菜飯 醤油ラーメン ほうれん草のナムル バナナ	米 ラーメン⇒アレルギー用 ほうれん草 バナナ	菜飯 人參	玉ねぎ 太もやし	チンゲン菜 いりごま(白)	人參 白ねぎ 中華だし⇒鶏ガラスープ 中華だし⇒鶏ガラスープ	フルーツラムネ ざやえんどう スナック	
17日(木)	ご飯 柳川風煮 ゴマドレ和え とうろ昆布のすまし汁	米 牛肉(胸ロース) 小根菜 とうろ昆布	しめじ 人參 かいわれ	玉ねぎ ホールコーン 大根	ささがき 焼豆腐 焼豆腐⇒アレルギー用 かつお昆布だし	青ねぎ 卵	かつお昆布だし	アンパンマン ビスケット アンパンマン あげせん
18日(金)	ご飯 鶏肉の塩麹炒め オーロラ和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	米 鶏もも ブロccoli じゃがいも	玉ねぎ ローズハム⇒鶏去 青ねぎ	エリンギ 人參 かつお昆布だし	人參 マヨネーズ⇒アレルギー用 ケチャップ	しめじ 塩麹タレ	やさいかりんとう アンパンマン お米ボール	
21日(月)	ご飯 のり塩味の白身フライ ひじき 豚の味噌汁	米 のり塩味の白身フライ⇒鶏肉 ひじき 切麩	干椎茸 ちくわ 玉ねぎ	かつお昆布だし	人參 グリーンピース かつお昆布		イチゴちゃん ラムネ かっばえびせん	
22日(火)	大豆とひき肉のカレー れんこんサラダ みかん缶 牛乳	米 れんこん みかん缶	ひき肉 キャベツ	大豆水菜 きゅうり	玉ねぎ 人參 カニスティック⇒鶏去 マヨネーズ⇒アレルギー用	にんにく コンソメ⇒ブイオン カレー粉⇒アレルギー用	かぼちゃラスク ハッピータン	
23日(水)	菜飯 野郎うどん シューマイ オレシジ	米 うどん⇒アレルギー用 野郎うどん シューマイ⇒鶏肉 オレシジ	塩昆布 豚肉(胸ロース)	いりごま(白) しめじ	えのき 小根菜	人參 白ねぎ	だしかつお⇒鶏去	ココアフチ クッキー アンパンマン ビスケット
24日(木)	ご飯 ミニチキン マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	米 ミニチキン⇒鶏もも マカロニ⇒アレルギー用 玉ねぎ	ツナ 豆腐	ミックスペジタブル かつお昆布だし	マヨネーズ⇒アレルギー用		ウエハース ミルクボーロ	
25日(金)	ロールパン さつま芋とウィンナーの洋風煮 ハムサラダ コンソメスープ 牛乳	米 ロールパン⇒アレルギー用 さつま芋 ウィンナー⇒鶏去 ハム⇒鶏去 エリンギ 牛乳⇒お茶	ウィンナー⇒鶏去 ローズハム⇒鶏去 ホールコーン	玉ねぎ きゅうり コンソメ⇒ブイオン	ブロccoli 人參	マッシュルーム缶 人參 グリーンピース コンソメ⇒ブイオン	マッシュルーム缶 人參 グリーンピース コンソメ⇒ブイオン	クリームラスク アンパンマン やさいせんべい
28日(月)	ご飯 ポパイサラダ みかん缶 牛乳	米 ポパイ⇒アレルギー用 みかん缶	牛肉(胸ロース) ツナ	玉ねぎ ハフリカ赤	人參 太もやし	トマト缶カット マッシュルーム缶 にんにく コンソメ⇒ブイオン	アンパンマン お米ボール フルーツラムネ	
29日(火)	ご飯 ぶりの唐揚げ ブロccoliのおかか和え 南瓜の味噌汁	米 ぶり⇒鶏もも ブロccoli 南瓜	キャベツ 白ねぎ	人參 かつお昆布だし	花かつお⇒鶏去		アンパンマン ソフトせんべい ココアフチ クッキー	
30日(水)	餃子 なめこの味噌汁 キャンディーチーズ	米 餃子⇒アレルギー用 なめこ キャンディーチーズ⇒鶏去	豚肉(胸ロース) ウスターソース	ローレिका⇒鶏去	太もやし キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人參		アンパンマン キャラメルコーン やさいかりんとう	

※朝のおやつは1才の提供です。
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

急に暑くなったのもあり、疲れやすかったりするかと思いますが、今回は【疲れにくい身体づくり】のお話をしようと思います。

疲れやすさの原因のひとつとして考えられるのが鉄不足です。
赤血球の主成分であるヘモグロビンは鉄からつくられており、体中に酸素を運ぶ役割を果たします。
そのため、鉄が不足すると身体に十分な酸素が行きわたらず、疲れやすさなどの貧血症状が現れます。
また、ブドウ糖をエネルギーにかえるビタミンB1が不足すると、エネルギーを産生できず疲れやだるさを引き起こします。
さらに、糖は脳にとって唯一のエネルギー源であるため、不足すると脳の働きが悪くなり集中力の低下を招きます。
ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)をとって脳にエネルギーを届けましょう。

【気をつけたい食事のポイント】

●鉄の多い食品をとる

鉄は赤身の肉やレバー、大豆などに含まれます。植物性の鉄は動物性たんぱく質源(肉や魚)と一緒にとると吸収が良くなります。

●ビタミンB1も不足なく

ビタミンB1は豚肉に多く含まれます。糖分(甘いジュースや菓子類)をとり過ぎているとビタミンB1が不足しやすく、疲れやすさの原因に。

●いろいろな栄養素をバランス良くとる

鉄やビタミンB1以外にも、炭水化物やたんぱく質、ビタミンCやEなど、いろいろな栄養素をバランス良くとることが疲労の予防や回復に役立ちます。

