

6月の園だより

R6、6、ゆたか保育園

入園進級を迎えてから早いもので、あっという間に、2ヵ月が過ぎましたね。色とりどりのアジサイに、雨が降れば顔色のぞかせる虫たち。この時期ならではの自然に触れたり、室内ならではの遊ばを楽しんだりしながら過ごしていきたいと思ひます。

☆☆☆ おたんじょうび お友達おめでとうございませう!!

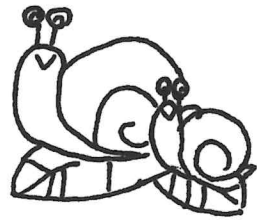
6日	lehtikun (2歳)	17日	Mのとくん (3歳)
7日	ずんちゃん (1歳)	18日	とわくん (3歳)
8日	てるてるくん (2歳)	19日	えまちゃん (3歳)
8日	かんとくん (3歳)	26日	ももちゃん (5歳)
11日	はなちゃん (2歳)	28日	もうちん (3歳)
15日	てんくん (1歳)		



- ・心よこ糸目身体測定(4日火)
- ・職員研修(8日土)
- ・お誕生会(14日金)
- ・全園児身体測定(18日火)
- ・じゃがいも掘り 35歳以上(19日水) 予備日(20日木)

表 梅雨時期の健康管理に注意する

目 じゃがいも掘りを体験し、野菜の成長や、実りに興味を持つ



6月には保育園にてじゃがいも掘りが行われます。そこでじゃがいもに含まれている栄養素や食べ方のポイントについてお知らせしようと思ひます。

ビタミンC... 抗酸化作用があり、活性酸素を払い、老化防止に役立つ。熱に強く、加熱に向いている。

ビタミンB2... 熱に強い。ため、加熱調理と相性のよい栄養素。髪や皮膚などをつくる働きがある。

ビタミンB6... アミノ酸の代謝を補助する。水に溶けやすい。

調理法 ①皮のまま調理する。これにより、皮にある栄養素も逃さず頂ける。②煮る。じゃがいもを煮ることで溶けだした水溶性ビタミンと一緒に摂取することができる。

じゃがいもは様々な栄養素を含み、手軽に栄養を摂取できる野菜です。じゃがいも掘りで取れた栄養たっぷりなじゃがいもを、おいしく調理して食べてみてはいかがでしょうか。