



# 6月 ほけんだより

2026年度 健生



梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。衣類調整を行っていきましょう。

## ★TOPICS★

1・3・5歳に予防接種があります。6ヶ月から期間があくため忘れがちですので、内科健診のこの機会にご確認ください。

※予防接種を行っていないと **SIDS(乳幼児突然死症候群)** が起こるリスクが上がると言われています。

## ★SIDS(乳幼児突然死症候群)とは★

・それまで大きな異常のきざしが無いのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまふ原因不明の病気です。

### 《保育園での取り組み》

- ・年2回の救命訓練
- ・毎日の午睡チェック
- ・体調不良時の観察強化



## 健康診断

### 歯科検診(6月)

歯並び・かみ合わせ、あごの関節の異常、虫歯の有無を見ます。

※当日は丁寧に歯みがきをお願いします。

### 内科検診(6月)

やせすぎや太りすぎ、心臓・呼吸、骨格・姿勢などの異常を見ていきます。

# 6月 給食だより

2026年度 健生

朝食は体内時計を整え、肥満や便秘を解消する役割があります。また、乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。

ステップ3を目指してできることから少しずつ実践し、朝から活発に1日をスタートできるよう、家族みんなで取り組んでいけるといいですね。

まずは早起きをして食べやすいもので食べる習慣をつけよう



ステップ1がクリア出来たら

もう1品増やして！野菜や果物などを足してみよう



ステップ2がクリア出来たら

組み合わせて食べよう



園のメニューをご家庭でも！

## ♪鶏ごぼう混ぜごはん♪

前日に具を煮込んでおいて、朝、炊き立てご飯と混ぜるとすぐに食べられていいですね！おにぎりも good

【材 料】(幼児6~8人分)

A: 鶏もも 80g にんじん 50g こんにゃく 50g ごぼう 50g

B: 砂糖 14g こいくちしょうゆ 45g みりん 36g 水 30g ごま油適宜 ごはん2合

【作り方】

- ① 鶏ももは1cm角に切る。にんじん、こんにゃくは太めの千切り、ごぼうはさがきにして水につけてあくを取っておく。
- ② 鍋にごま油を温め、Aの材料を炒め、火が通ったらBの調味料を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 炊きあがったご飯に②を混ぜ込む。