



令和8年6月1日 西谷山認定こども園

あじさいの紫色や桃色が鮮やかな季節です。花びらの色は、植えられている土質によって変わるそうです。雨の日もぜひ公園や外に目を向けてみて下さいね。

6月も月に2回、子育てサロンを開催します。梅雨の晴れ間を利用してシャボン玉や砂遊び、歌や体操・リズム遊びで気持ちを発散させて梅雨の時期をのりこえたいですね。下記の日程で行いますので、ご予約のお電話をお待ちしております。西谷山認定こども園 ☎269-5075 までお電話ください。

日程 11日・25日 **時間** 10時～11時頃まで



～朝食の大切さ～

★朝ごはんを食べて1日をスタート★

朝ごはんを食べると、脳が活発に動き体温が上がって体のリズムを作ることができます。食べたい食材としてごはんやパンの他にも卵や肉、乳製品などは、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。おにぎりや牛乳パンとチーズなど、炭水化物とタンパク質を組み合わせると良いですね。子どもが午前中の活動を楽しみ、集中するためにも朝ごはんは大切です。

～歯と口の健康週間～

子どもの頃の歯磨きはとても大切です。小学校に入るまではぜひおうちの方が仕上げ磨きをしてあげて下さいね。歯みがきすると気持ちがいいという感覚がもてると良いですね♪



おすすめの絵本



赤ちゃんがこの世から祝福され、
守り育てられていることがじんわり
伝わってきますよ。
ゆっくりやさしい声で歌いながら
めくってみて下さいね♪

パン どうぞ



原博幸
もりといずみ

手触りや匂い、五感でパンを楽しもう
あんぱんは「ぱくっ」、
カレーパンは「がぶっ！」
自分で一口食べているみたいに
ふんわりといい匂いまで
感じられそうです♪



☆6月のおすすめ献立 あじさいゼリー☆



<材料> 約4人分
ぶどうジュース：120g
りんごジュース：120g
水：90g×2
砂糖：10g×2
粉寒天：1.8g×2

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて寒天を煮溶かし、白砂糖を加えてさらによく煮溶かす。
- ② (ぶどうゼリー)
①にぶどう果汁を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ (りんごゼリー)
①・②と同様に作る。
- ④ ②のぶどうゼリーと③のりんごゼリーをそれぞれ1.5cm角くらいに切り、あじさいの花に見立てて器に盛りつけたら、できあがり！