

学校法人北原学園 幼保連携型認定こども園  
堀越こども園・分園ほりこし 子育て支援



〒036-8112 青森県弘前市大字堀越字柳本293番2  
堀越こども園 TEL/FAX 26-0228  
〒036-8161 青森県弘前市大字大清水1丁目11番地42  
分園ほりこし TEL0172-55-8153  
FAX0172-55-8131  
<担当>本園:工藤, 佐藤

<子育て支援目標>  
室内遊びを親子で楽しもう!

令和8年度 6月号  
令和8年6月1日発行

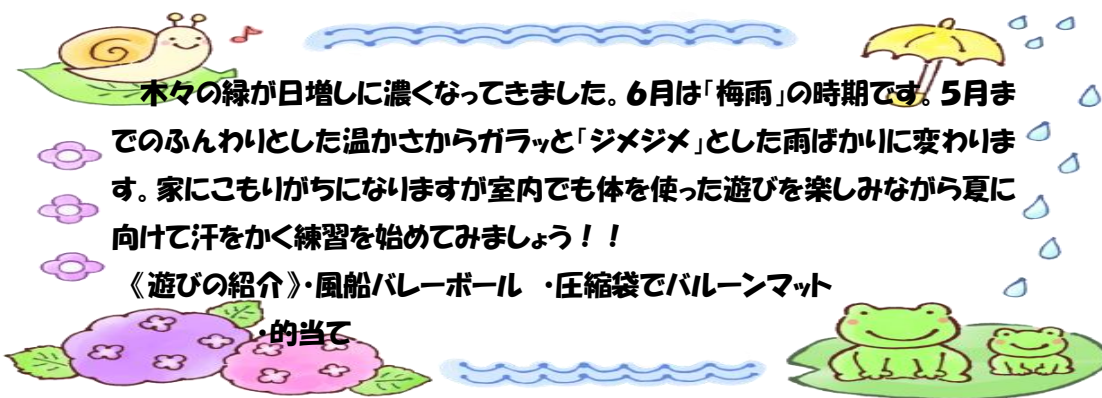
学校法人北原学園のホームページ内にて園の行事の様子を載せています。ぜひご覧下さい。



堀越こども園  
分園ほりこし



子育て支援



木々の緑が日増しに濃くなってきました。6月は「梅雨」の時期です。5月までのふんわりとした温かさからガラッと「ジメジメ」とした雨ばかりに変わります。家にこもりがちになりますが室内でも体を使った遊びを楽しみながら夏に向けて汗をかく練習を始めてみましょう!!

《遊びの紹介》・風船バレーボール・圧縮袋でバルーンマット  
・的当て

### ～6月の食養生～

6月の食養生は湿気と初夏の暑さに備える野菜や魚介で元気に過ごしましょう!!

- ・きゅうり、トマト、ナス、ゴーヤは利尿作用があり、体内の不要な水分を排泄してくれますが体を冷やす作用もあるので、温かい料理で食べるといいですよ♪
- ・魚介類はカツオ。初夏が旬のカツオは鉄分・タウリンが豊富で疲労回復。他にはシラスもおすすめです。シラスは塩分が多いので湯通ししてからお子様に食べさせるようにしましょう。

### 虫歯予防

お子様の歯の健康はいかがですか? 1日2回の、特に夜寝る前の仕上げ磨きが最重要といわれています。歯が1本でも生えた乳幼児から12歳ころまでの仕上げ磨きが推奨されています。

仕上げができないときは水を飲ませてみたりうがいだけでも「OK」のおおらかな気持ちで取り組んでみましょう!!



### ～6月の子育て講座～ 「人形劇観劇」

日時: 令和8年6月4日(木) 10:00~11:00

場所: 堀越こども園

料金: 無料

住所: 弘前市大字堀越字柳本293番2

※申し込みは6月3日(水) 先着3組までとなります。

・6月の園開放日は25日(木) 10:00~11:00です。