



# 5月 園だより

鳴子清涼保育園

園での生活に慣れてきたのか、子どもたちもそれぞれお気に入りの場所、お気に入りのおもちゃができてきたようです。そんな子どもたちの姿に思わず笑みがこぼれます。

ひとつひとつの経験を大切に、楽しみを期待できるような保育を進めていきたいと思えます。疲れが出る時期でもあります。連休中は規則正しい生活を心がけ、無理のない計画でお過ごしください。

1	水	英語教室 (董・幼)
2	木	体操教室 (董・幼)
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	こどもの日振り替え休日
7	火	
8	水	英語教室 (董・幼)
9	木	体操教室 (幼)
10	金	絵画教室 (幼)
11	土	
12	日	
13	月	個人懇談 (乳児) 24日まで
14	火	科学館見学 (紫陽花)
15	水	英語教室 (董・幼)

16	木	体操教室 (董・幼)
17	金	交通安全指導 (向・紫組) 絵画教室 (幼)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	遠足ごっこ (幼)
22	水	英語教室 (董・幼)
23	木	体操教室 (幼)
24	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)
25	土	紫陽花組保育参観 給食試食会
26	日	
27	月	個人懇談 (幼児) 6月7日まで
28	火	クラス写真撮影
29	水	避難訓練 英語教室 (董・幼)
30	木	歯科検診 (AM)

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・保育園のリズムに慣れ安定・安心して過ごす。
- ・保育士とのやり取りを楽しみ、信頼関係を深める。

### 桃組

- ・新しい環境に慣れ、安心して園生活を送る。
- ・保育士に見守られながら、好きな遊びを楽しむ。

### 菫組

- ・生活リズムを整えながら、好きな保育士のもとで安心して過ごす。
- ・砂や草花、生き物に触れ、季節ならではの自然に興味を持つ。

### 桜組

- ・園での生活の流れを知り、安心して過ごす。
- ・保育士や友だちと体を動かしたり、好きな遊びをしたりすることを楽しむ。

### 向日葵組

- ・保育士に見守られながら、生活に必要な基本的習慣を身に付ける。
- ・友だちや保育士と関わり遊ぶ中で、相手の気持ちに気づいていく。

### 紫陽花組

- ・身の回りの整理整頓を進んで行う。
- ・集団遊びに参加し、みんなで遊ぶ楽しさやルールを守る大切さを知る。

## 園からのお知らせ

- ・5月14日(火)に紫陽花組は科学館に出掛けます。詳細につきましては4月12日のきっずノートをご覧ください。
- ・5月17日(金)緑警察のお巡りさんに来ていただき交通安全指導を行っていただきます。
- ・5月30日(木)に歯科検診があります。異常があったお子さまのみお知らせ致します。

## 園からのお願い

- ・毎年熱中症アラートが出てなかなか水遊びが出来ません。そのため今年度は6月より水遊びを行いたいと思えます。詳細につきましては後日きっずノートにてお知らせ致します。
- ・7月6日(土)に夏祭りを行います。当日保育を必要とする方は準備のため13時降園とさせていただきます。詳細につきましては後日きっずノートにてお知らせ致します。

## 今月の歌

めだかのがっこう

・やぎさんゆうびん



今月の献立はスナップ豌豆や牛蒡、筍など、咀嚼を促す食材が多く登場しています。また、噛む力を身につけられるよう、園の給食では切り方や茹で加減など調整して調理しています。今月はその筍と牛蒡を使った“厚揚げの土佐煮”のレシピを紹介します。

## 『厚揚げの土佐煮』のレシピ



<材料> こども2人・大人2人分

厚揚げ	250 g
鶏肉	50 g
牛蒡	35 g
筍(水煮)	35 g
人参	65 g (1/3本)
スナップ豌豆	25 g (5本)
出汁	適宜
醤油	6.5 g
かつお節	6 g

<作り方>

- ① 厚揚げ・鶏肉は一口大に切る。
- ② 牛蒡は小さめの斜め切り、筍と人参は銀杏切りにする。
- ③ スナップ豌豆は筋を取って一口大に切る。
- ④ 鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら牛蒡・筍・人参を加えて軽く炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、食材が浸る程度の出汁と醤油を加えて煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったらスナップ豌豆・かつお節を加える。軽く煮たら出来上がり!

## 今月の献立 pick up★

### スナップ豌豆のじゃこサラダ

お店にも緑鮮やかな豆が並ぶ季節になりました。春はえんどう豆の仲間が美味しい季節です。今月の献立はスナップ豌豆やえんどう豆がたくさん登場します!

さっと茹でたスナップ豌豆は歯ごたえ良く、よく噛むことで甘味を感じられます。じゃこの塩味とよく合う、こども達にも人気のサラダです。



### ベイクドポテト

新じゃがは水分が多くて柔らかく、皮付きのまま食べられるため調理も簡単です。皮付きの新じゃがにチーズをのせて焼いたベイクドポテトは、朝食や夕食の一品にもおすすめです。



### 豆苗ともやしのナムル

一度使用した豆苗は再生栽培をすることが可能です。こども達と一緒に観察したり水を替えたりすることで、食べ物や植物への関心に繋がります。光に向かって伸びる豆苗は可愛らしく、ぐんぐん伸びる様子をお子様と一緒に観察するのも楽しいかもしれません。



## お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするとという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・  
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



## 今月の目標

正しいマナーで食べる  
食事のマナー、茶碗の持ち方、  
姿勢に気をつけて食べる。





2024年度

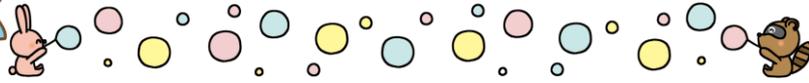
5月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1 17 28	水 金 火	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃがいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン バナナ
2 14	木 火	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏むね かつお節・しらす干し プロセスチーズ普通牛乳	精白米・すりごま	ごぼう・たけのこ水煮缶詰 にんじん・スナックえんどう こまつな・りょうとうもやし ぶなしめじ・焼きのり
7 20	火 月	ごはん 鰯の竜田焼き ひじきサラダ	メロンパン風トースト 牛乳	鰯・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 食パン・有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉	ひじき・キャベツ・にんじん スナックえんどう・コーン缶詰
8 23	水 木	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	鶏むね・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・じゃがいも 有塩バター・薄力粉 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス・コーン缶詰 バナナ
9 25	木 土	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	レーズン蒸しパン 25日: ソフトせんべい 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま 薄力粉・三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トウモロコシ・りょうとうもやし レーズン
10 22	金 水	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏むね うぐいす豆・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・調合油 じゃがいも・精白米 すりごま・片栗粉	たまねぎ・にんじん さやいんげん・干しいたけ キャベツ
11	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ソフトせんべい 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・甘辛せんべい	こまつな・にんじん・ぶなしめじ カントわかめ・チンゲンサイ コーン缶詰粒
13 27	月	鶏牛蒡丼 スナック豌豆のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね・しらす干し 普通牛乳	精白米・すりごま	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・スナックえんどう キャベツ・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
15 29	水	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	あんトースト 牛乳	さわら・油揚げ・こしあん 普通牛乳	精白米・食パン 無塩バター	切干しいたけ にんじん・干しいたけ さやいんげん
16 30	木	ごはん 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ 切干大根の納豆和え	マカロニココア 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・納豆 きな粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも すりごま・三温糖 マカロニ	キャベツ・スナックえんどう 赤ピーマン・切干しいたけ アスパラガス
18	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・甘辛せんべい	にんじん・りょうとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
21	火	ごはん 以上児: 鳴子特別弁当 未満児: 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ベイクドポテト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 まぐろ缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スナックえんどう
24	金	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・普通牛乳 プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも マヨネーズ・ロールケーキ	にんじん・アスパラガス・メロン
31	金	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	ベイクドポテト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ 普通牛乳・かつお節	精白米・三温糖 じゃがいも	たけのこ水煮缶詰・キャベツ にんじん・スナックえんどう アスパラガス・りょうとうもやし





# 5月ほけんだより



## 鳴子清凉保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

### くつを選ぶポイント

#### くつの選び方

最近、土踏まずのアーチが浅い扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。靴が足に合っていないと、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

#### ◆甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる靴が良いですね。

#### ◆つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

ゆとりの目安は、子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっていると良いです。

#### ◆くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

#### ◆かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

#### ◆素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

### 爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。



### 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

#### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

