



5月園だより



新年度がスタートして 1か月が経ちました

認定こども園 清涼保育園

新型コロナウイルスの対策で安全管理 登園自粛へのご協力をお願い

する中ではありますが 子どもたちが安心して楽しく過ごせるように取り組んでいきたい
と思います



5月の予定

- 11日 生活安全指導
 - 15日 身体測定
 - 25日 避難訓練
 - 29日 誕生会
- 中止になる場合もあります



4月 毎年新入園児さんの泣き声と
進級児の新しいお部屋 ロッカーに
戸惑う姿で 慌ただしく 日々が
過ぎ 気づけば もう5月



そんな 平凡な時の流れを当たり前と
過ごしておりましたが 今年は卒園式 入園式
共に規模を縮小し執り行い 予定していた
行事も延期 中止の措置を取らざるを得ない
状況です。

コロナウイルス流行の終息を願い 職員一同
保育に取り組んでまいります。



保護者の皆様お願い

重ねてのお願いですが ご両親どちらかが
お休みの時 祖父母の協力をお願い出来る時
時短勤務等 登園を控えてくださいますよう
お願いいたします。

新型コロナウイルス 保護者の皆様が
気をつけたいポイントです

- *手洗いを確実にを行う
- *栄養バランスのとれた食事
- *睡眠をしっかりとる

家の中の消毒は 台所用漂白剤を
薄めて ドアノブ 手すりなど
帰宅後に触れるものを拭く
(肌には使えません)



5月生まれの6名のお友達
お誕生日
おめでとうございます!





令和2年度 清涼保育園

新年度が始まって一ヶ月が経ちましたね。自粛等でお家で過ごすことが多く、生活リズムを崩してしまう子どもも多いのではないのでしょうか。子どもの成長には朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹が空いて、食事をしっかり食べることが大切です。いっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつタイミングに気を付けることは、お腹が空く生活習慣を作ることに繋がります。また、生活習慣を整えることは免疫機能を保つことにも繋がります。この機会に生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

お腹が空く生活習慣 ~生活パターンをチェックしてみよう!~

☆ 早寝早起きしていますか？

「お腹が空く」という感覚を持つためには、十分な睡眠も必要であり、「寝ること」と「起きること」が毎日決まった時間という環境を作ってあげましょう。



☆ 十分遊んでいますか？

体を十分使って遊ぶことで、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごすことも多いかと思います。家の中でも出来る体操や遊び等、工夫をして体を動かせるといいですね。



☆ 「お腹が空いた」と子どもが言うと、すぐにおやつを出していませんか？

この言葉には甘えたいという表現の場合もあります。年齢によっては、絵本を読み聞かせる等気分を紛らわせたり、時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間に食事やおやつを適量摂ることで生活リズムが作られ、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。おやつというと、甘いお菓子を思い浮かべる方も多いと思います。しかし、子どもにとっておやつはほっと一息つく休息の時間であると同時に、食事で摂りきれない栄養を補う『第4の食事』という役割もあります。そのため、園では『五平餅』『サンドイッチ』『焼きそば』などの軽食が登場します。

ご家庭でおやつを用意する際、おやつと食事の時間は2時間以上あけるようにしておやつの時間を決める。量を決める。市販のお菓子を選ぶ時も添加物が少なく、甘み・塩気の控えめな物を選ぶ。等に気を付けてみてください。

※おやつのカロリーは、一日のカロリーの1~2割(150~200kcal)が目安とされています。

給食室からのお願い

アレルギーの原因となりやすい以下の食材について、園で初めて口にする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、ご協力お願い致します。除去を希望する食材がございましたら、担任までお申し出ください。

リンゴ・バナナ・サケ・サバ・貝類・メロン・ゴマ・タケノコ(今月は、**タケノコ・メロン**が登場予定です!)



どうして園の給食は同じ給食が2回でのん？

子どもは、初めて口にするものに抵抗を感じたり、食べ慣れないものには、なかなか手が出なかつたりします。

1回目の献立で、『お友達が美味しそうに食べていたな』『少し食べてみたら、そんなに変な味じゃなかったな』といった経験をすることで、新しい食材や料理に慣れ、2回目以降は、安心して食べられるようになるためです。





5月の献立表

★おやつに牛乳が付きます。

赤：血や肉になる

鯖・淡色辛味噌・油揚げ・き

な粉・調整豆乳・普通牛乳・

しらす干し・豆腐・メカジキ・

豚肉・うぐいす豆・まぐろ水

煮缶・鶏卵・プレーンヨーグ

ルト・煮干し・生揚げ・鶏肉・

かつお節・合挽肉・大豆水煮・

赤色辛味噌・納豆・プロセス

チーズ・ヨーグルト

黄：熱や力になる

精白米・三温糖・食パン・薄

力粉・調合油・さつま芋・い

りごま・ごま油・もち米・片

栗粉・じゃが芋・中華麺・コ

ーンスターチ・マカロニ・ロ

ールパン・甘辛煎餅・すりご

ま・ビスケット・マヨネーズ・

カステラ

緑：調子を整える

切干大根・人参・干し椎茸・

いんげん・小松菜・しめじ・

カットわかめ・チンゲン菜・

コーン・イチゴジャム・ブル

ーベリージャム・青のり・ブ

ロッコリー・ひじき・玉葱・

ピーマン・キャベツ・もやし・

大根・果物・蜜柑缶・桃缶・

パイン缶・そら豆・スナッ

プ

碗豆・アスパラ・海苔・筍

	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (金)	御飯	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	きな粉トースト	19 (火)	御飯	豚肉と筍の炒め煮 (豚肉、筍、キャベツ、人参、スナップ豌豆、) アスパラの胡麻和え (アスパラ、もやし)	ベイクドポテト
2 (土)	御飯	じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、チンゲン菜、人参、コーン)	イチゴ ジャムサンド	20 (水)	御飯	豚肉の生姜焼き丼 (豚肉、玉葱、人参、ピーマン) えんどう豆と新じゃがのサラダ (えんどう豆、新じゃが芋、人参、キャベツ、ツナ)	ヨーグルトケーキ
7 (木)	御飯	メカジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、人参、ブロッコリー、ひじき)	みたらし五平餅	21 (木)	御飯	メカジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、人参、ブロッコリー、ひじき)	みたらし五平餅
8 (金)	御飯	豚肉の生姜焼き丼 (豚肉、玉葱、人参、ピーマン) えんどう豆と新じゃがのサラダ (えんどう豆、新じゃが芋、人参、キャベツ、ツナ)	ヨーグルトケーキ	22 (金)	バター ロールパン	鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、ピーマン)	お煎餅 果物
9 (土)	中華麺	野菜ラーメン 小魚スナック 果物 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸)	ココアサンド	23 (土)	中華麺	野菜ラーメン 小魚スナック 果物 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸)	ココアサンド
11 (月)	御飯	厚揚げと大根の煮物 (厚揚げ、鶏肉、大根、人参、干し椎茸、いんげん) 小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参)	フルーツポンチ	25 (月)	御飯	厚揚げと大根の煮物 (厚揚げ、鶏肉、大根、人参、干し椎茸、いんげん) 小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参)	フルーツポンチ
12 (火)	御飯	炒り豆腐 (豆腐、鶏肉、玉葱、人参、いんげん、干し椎茸) キャベツと若布のサラダ (キャベツ、若布、コーン)	マカロニきな粉 そら豆	26 (火)	バター ロールパン	カレーポトフ ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、アスパラ)	クラッカー 果物
13 (水)	御飯	ドライ豆カレー (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) スナップ豌豆のじゃこサラダ (スナップ豌豆、人参、キャベツ、しらす干し)	レーズン 蒸しパン	27 (水)	御飯	炒り豆腐 (豆腐、鶏肉、玉葱、人参、いんげん、干し椎茸) キャベツと若布のサラダ (キャベツ、若布、コーン)	マカロニきな粉 そら豆
14 (木)	御飯	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	きな粉トースト	28 (木)	御飯	ドライ豆カレー (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) スナップ豌豆のじゃこサラダ (スナップ豌豆、人参、キャベツ、しらす干し)	レーズン 蒸しパン
15 (金)	バター ロールパン	カレーポトフ ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、アスパラ)	クラッカー 果物	29 (金)	御飯	タンドリーチキン ポテトサラダ (じゃが芋、人参、アスパラ、ツナ)	カステラケーキ メロン添え
16 (土)	御飯	じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、チンゲン菜、人参、コーン)	イチゴ ジャムサンド	30 (土)	御飯	じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、チンゲン菜、人参、コーン)	イチゴ ジャムサンド
18 (月)	御飯	蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ (鶏肉、じゃが芋、キャベツ、スナップ豌豆、赤ピーマン) 切干大根の納豆和え (切干大根、納豆、アスパラ)	じゃこ チーズトースト	<p>★園で初めて口にするということがないように献立実施までに、ご家庭で試して 頂きますよう、ご協力お願いします。</p> <p>★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。</p>			

