



5月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	安全生活指導
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	避難訓練
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

暖かな気候が続いている今日この頃。新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。せっかく新しいクラスにも慣れてきて楽しく遊べるようになってきたのですが、コロナウイルスの影響で登園自粛となり、いつもにぎやかな保育室がシーンとしてとても寂しくなっていました。早く自粛が終わり、子ども達が元気に登園して一緒に沢山遊べるようになる事を楽しみにしています。



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力いただきありがとうございます。

- ◎引き続き家庭保育可能な場合の登園自粛のご協力をお願い致します。
- ◎登降園の際、保護者・園児(3~5歳児クラス)はできる限りマスクの着用をお願いします。
- ◎入室前に園児の手の消毒をさせていただきます。
- ◎送迎につきましては幼児クラスのテラスもしくは玄関にて対応させていただきます。また、小中学生は極力園庭・園舎内へ入ることはお控えください。

~~子ども達とご自身を守るためにも
ご協力お願い致します~~



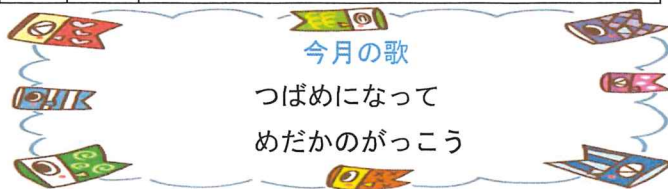
お知らせ

- ◎5月に予定していた各行事・教室は中止とさせていただきます。ただし、誕生会は後日行いたいと思います。
- ◎メールでもお知らせしておりますが、4・5月分保育料・諸費・3月分延長保育料は15日(金)にゆうちょ銀行より引き落としされます。



6月の予定

- 13日(土) 保育参観(幼児組)
- 16日(火) 避難訓練
- 27日(土) 薔薇組試食会
- 30日(火) 誕生会





令和2年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

家で過ごす時間が多く、生活リズムを崩してしまう子ど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、食事では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。

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**を使用する予定です)

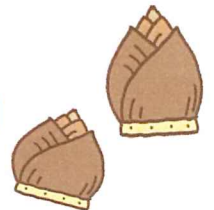
除去を希望する食材がございましたら、担任までお申し出ください。



旬の食材

5月の給食には
えんどう豆・空豆
スナップ豌豆
新じゃが・筍
アスパラガスなど、

春が旬の野菜を多く使用する予定です



今月のメニュー「豚肉と筍の炒め煮」

【材料】

豚肉	70g
筍	80g
キャベツ	200g(2~3枚)
人参	1/3本
しょうゆ	小さじ1と1/2
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. キャベツは色紙切り、筍は千切り、人参は銀杏切りにしておく。
3. フライパンで豚肉を炒める。肉の色が変わったら、筍・人参を炒める。
4. 人参に火が通ったら、キャベツと調味料を加えて、軽く炒めたらできあがり！



5月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
2	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し・木綿豆腐・普通 牛乳	精白米・食パン	こまつな・にんじん・ぶなしめじ ・カットわかめ・チンゲンサイ・ コーン缶詰粒・いちごジャム
7	木	ごはん カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ	みたらし五平餅(17g) 牛乳 薩摩芋スナックパン (21g)	めかじき・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・さつ まいも・いりごま・ごま油・精 白米・三温糖・ロールパン	あおりのり・にんじん・ブロッコリ ー・乾ひじき
8	金	豚肉の生姜焼き丼 えんどう豆と新じゃがのサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆・まぐ ろ水煮缶詰・鶏卵・プレーン ヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力粉・ 三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・ブルーベリージャム
9	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し・普通牛乳	中華めん・食パン・三温糖・コ ーンスターチ	にんじん・りよくとうもやし・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・バナナ
11	月	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜のおかか和え	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・若鶏むね・かつお節 ・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん・乾しいたけ ・さやいんげん・キャベツ・こま つな・にんじん・みかん缶詰・白 桃缶・パイナップル缶詰・バナ ナ
12	火	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 空豆 牛乳	木綿豆腐・若鶏むね・きな粉 ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・いり ごま・マカロニ	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・乾しいたけ・キャベツ・カッ トわかめ・コーン缶詰粒・そらま め
13	水	バターロール カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	若鶏むね・ヨーグルト・普通 牛乳	ロールパン・じゃがいも・甘辛 せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ アスパラガス・みかん缶詰
15	金	ドライ豆カレー スナック豌豆のじゃこサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・し らす干し・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉・三温 糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・スナックえんどう・キャベツ・ レーズン
18	月	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	じゃこチーズトースト 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・納豆 ・かつお節・しらす干し・プ ロセスチーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ すりごま・片栗粉・食パン	キャベツ・スナックえんどう・赤 ピーマン・切干しだいこん・アス パラガス・焼きのり
19	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	ベイクドポテト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ・ 普通牛乳	精白米・三温糖・すりごま・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・りよくとうもやし
20	水	バターロール 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	クッキー 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト・普通牛 乳	ロールパン・じゃがいも・ビス ケット	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ ・青ピーマン・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
500 Kcal	19.5 g	13.0 g	229 mg	1.7 mg	181 μg	0.26 mg	0.35 mg	23 mg



5月 保健だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

新緑の美しい5月。さわやかな風が吹き、元気に遊ぶのにとってもいい季節ですね。例年通りなら、ご家族でさまざまな催し物や遊園地などにお出かけしたいところですが、新型コロナウイルスの感染を予防するために「密接」「密集」「密閉」を避けて過ごす必要がありますね。健康維持のための散歩やジョギングも混み合わない時間帯や場所や移動手段を考慮して行いましょう。

熱中症対策は5月から！！

気が早いと思われそうですが、5月は急に暑い日が増え気温が高くなり始めるため、発汗による体温調節がまだうまくできず身体に熱がこもりやすいため熱中症になりやすいのです。特に乳幼児はまだ汗を出す機能が未熟なので、衣服や帽子、水分補給をこまめに調節してあげてください。涼しい日にたくさん身体を動かして体力をつけておくことも大切です。熱中症に注意して楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。



新型コロナウイルス感染症

症状：発熱やのどの痛み、長引く咳、強いだるさを訴える事が多い。重症化すると肺炎などを起し、死亡することもあるので注意が必要です。

感染経路：飛沫感染と接触感染により感染します。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾など）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつきます。他の方がそれに触れると手に付着しその手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付ける事

①手洗い・咳エチケットを徹底する。

（新型コロナウイルスはエンベロープという脂質からできた膜で覆われており、石鹸や消毒用アルコールはその脂肪の膜を壊すことで感染力を失わせることができます。）

②「密接」「密集」「密閉」を避ける。

<参考文献>厚生労働省 HP 新型コロナウイルスについて 他



爪をきりましょう

子どもの爪は伸びるのが早く、薄いという特徴があります。自分やお友達を傷つけてしまうこと、爪の間にばい菌が入って留まってしまうこと、爪が欠けやすくなること、こうしたことを避けるためにもこまめな爪切りが大事ですね。

4月の欠席状況

発熱・・・14人
インフルエンザ・・・6人
溶連菌・・・4人

