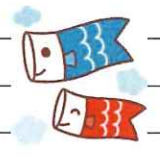




1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	国民の休日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	避難訓練
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



新型コロナウイルスへの感染を防ぐため、保護者の皆様には多くのご協力をいただき深く感謝しております。

子どもたちにとっても、友達と会えなかったり、いつもと違う雰囲気戸惑うことも多かったことと思います。そんな毎日の中で、「子どもたちの安全を守らなくては！」と職員一同子どもたちの情緒の安定を大切にしながらも、衛生面にはより一層の気を配りながら日々の保育を行っております。

予測できない感染症の対策に今後もご協力いただくことが多くなるとは思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

お知らせ

5月の行事として予定しておりました親子遠足は中止となりました。また、誕生会・蜜柑組試食会は来月以降に延期させていただきます。



今月の歌

♪犬のおまわりさん
♪ぞうさん

来月の予定

- 13日(土) 保育参観(蜜柑・葡萄・林檎組)
- 25日(木) 誕生会
- 27日(土) 葡萄組試食会



※すべての予定において、新型コロナウイルスの状況により予定を変更する場合があります。



令和2年度 東神の倉 清涼保育園

段々暖かくなってきており、過ごしやすい日々が増えていますが、夜は肌寒さが感じられる日もあります。そのため、生活リズムを崩してしまう子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、おやつの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えます。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。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!)



4月の食育活動

4月の初めに、園庭で育てている莢豌豆を収穫しました。子どもたちは、たくさんの莢豌豆を給食室に届けてくれました。新鮮なうちに調理をし、その日の給食で提供したところ、「柔らかくて美味しい」などと言って、完食している子が多くみられました。自分たちで収穫した野菜は一段と美味しいですね。



今月のレシピ

「みたらし五平餅」

〈材料〉 子ども4人分

- ・お米 100g
- ・もち米 50g
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ① お米ともち米は一緒に研いで、やや水分多めに炊き上げる。
- ② ★の醤油・砂糖・水を合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけておく。
- ③ ごはんを小判型に丸めてオーブントースターで2~3分焼き、表面に②のタレを塗って出来上がり!

☆もち米を入れずにお米だけでもおいしく作れます。





2020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 ・ 19	金 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え	フークレエ 牛乳	さば・普通牛乳	精白米・蒸しパン	キャベツ・りよくとうもやし 梅びしお
2 16 30	土	じゃこ炒飯 若布スープ	クラッカー 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・クラッカー	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
7	木	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・鶏むね・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ さやいんげん・干しいたけ カットわかめ・コーン缶詰粒 そらめめ
8 ・ 22	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 三温糖・調合油・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・にんじん キャベツ・ブルーベリージャム
9 ・ 23	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	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 コーンスターチ・三温糖	にんじん・りよくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ みかん缶詰
11 ・ 25	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・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・キャベツ さやいんげん・干しいたけ みかん缶詰・もも缶詰・こまつな パインアップル缶詰・バナナ
12	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	バイクドポテト 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
13 ・ 29	水 ・ 金	バターロール カレーポトフ 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	たまねぎ・キャベツ・にんじん アスパラガス・みかん缶詰
14 ・ 26	木 ・ 火	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ さつま揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
15 ・ 27	金 ・ 水	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	合挽き肉・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	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・しらす干し 納豆・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・じゃがいも すりごま・片栗粉 三温糖・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
20	水	バターロール 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	せんべい 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 甘辛せんべい	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 青ピーマン・みかん缶詰
21	木	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム
28	木	豚丼 小松菜のコンコンサラ ダ	ココア蒸しパン 牛乳	ぶたもも・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな・りよくとうもやし にんじん



5月 保健だより

東神の倉清涼保育園育園

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。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。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。熱中症に注意して連休をお過ごしください。



生活リズムを整える

①早寝早起きを意識

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ脳や身体の発育を促します。20～21時までには寝られるのが理想です。睡眠の導入には部屋を暗くする事と睡眠前に興奮させないことがポイントですよ。逆に起床時はカーテンを開けて太陽の光を入れるなど、光を浴びさせるとよいそうです。

②朝ごはんを食べよう

子どもの小さな体はこまめに栄養を摂取する必要があります。保護者が朝ごはんを食べなくても、成長中の子ども達には朝ごはんは必要です。また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、お通じが来やすくなります。

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いやすくなること、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月の病気欠席状況

- 発熱・・・5人
- アデノウイルス・・・1人
- 溶連菌・・・2人
- その他・・・2人

