



5月 園だより



植園清凉保育園

1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	子どもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	4月・5月諸費引き落とし日
16	土	春の親子遠足(中止) ※通常通りの保育(就労証明書が必要です)
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	避難訓練
29	金	
30	土	
31	日	

新型コロナウイルスの影響によりこれまでにない感覚で新学期を迎え、早くも一ヶ月が経ちました。感染拡大防止の為、様々な行事が延期、中止となりましたが 安全宣言が出た際は、子ども達とまた一緒に笑顔溢れる保育園生活を送れるようにしたいものです。

緊急事態宣言の影響もあり、少しずつ疲れが出てくる頃かと思えます。皆様も体調管理に十分お気を付けてお過ごしください。



◎引き続き5月31日まで登園自粛のご協力をお願い致します。

◎園舎に入る際はアルコール消毒をお使いください。

◎自動扉は故障や怪我の原因にもなりますので必ず保護者の手で開けるようにしてください。お子様が開けるのはおやめください。



◎園の下着の貸し出しについて衛生面を配慮し、新品をご購入して頂くことにさせていただきます。(1枚300円)排泄の失敗が多く、ご心配の方は園置きの下着を多めにご準備ください。また、園置きを着替えた翌日には補充の着替えをお持ちください。

◎4月・5月の誕生会につきましては後日、お知らせいたします。各教室(体操、絵画、英語)も引き続き休講となります。状況により変更になる場合もあります。



来月の予定

11日(木) 歯科検診

20日(土) 保育参観

桜組試食会

24日(水) 誕生会

※変更になる場合もあります



令和2年度 植園清涼保育園

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。以上の事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！)



今月のレシピ 『アスパラの胡麻和え』

【材料】 大人2人子ども2人分

アスパラ	50g(5本)
もやし	170g
醤油	小さじ1強
すり胡麻	小さじ1

【作り方】

1. アスパラは下の方の皮を剥いて2cm長さ
に、もやしは2~3cm長さに切っておく。
2. アスパラともやしはさっと茹でて、水気を絞っておく。
3. 醤油とすり胡麻で和えたら出来上がり！



☆ お好みで、スナック豌豆・胡瓜・キャベツ
など、旬の野菜を使って作ってください！



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	金	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	スナックパン 牛乳	木綿豆腐・鶏むね 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・ロールパン	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
2 16 23	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 ・ 18	木 ・ 月	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 牛乳	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・もち米・三温糖	あおのり・にんじん・ひじき ブロッコリー
8 ・ 21	金 ・ 木	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 パイナップル缶詰・バナナ
9 ・ 30	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 果物
11 ・ 26	月 ・ 火	ごはん 鱈の木の芽味噌焼き 切干大根の煮物	11日スナックパン 26日黄粉トースト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	精白米・三温糖 ロールパン・食パン	きのめ・切干しだいこん にんじん・干しいたけ さやいんげん
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・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・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 そらまめ
13 ・ 29	水 ・ 金	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	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・果物
14 ・ 28	木	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
15 ・ 25	金 ・ 月	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
19	火	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・納豆 普通牛乳・しらす干し プロセスチーズ	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	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
22	金	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 果物
27	水	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	スナックパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳 プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰	精白米・じゃがいも マヨネーズ・ロールパン	にんじん・アスパラガス



保健だより 5月

植園清涼保育園



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で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組み合わせない時間帯や場所や移動手段を考慮して行いましょう！

もうすぐ夏！そろそろ気をつけましょう！！

5月5日は立春です。暦の上ではもう夏です。晴れた日には夏の思わせる陽気になることもあります。気温の変化や体調管理に気をつけましょう。

- ・衣服の調節…天候によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなります。調節のしやすい服装にしましょう。
- ・水分補給…晴れた日中は夏のような暑さになることがあります。子どもは大人よりもたくさん汗をかくので少しずつこまめな水分補給を心がけましょう。
- ・紫外線予防…紫外線の量は5月ごろに急増し、お昼前後の時間帯が最も強くなります。外遊びの際には帽子をかぶるようにしましょう。



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



今月の欠席状況

発熱	5人
溶連菌	7人
その他	1人

※自肅は含まれていません



お願い

園では毎週月曜日に爪の検査を行っています。子どもの爪は薄く、伸びているとすぐに割れてしまったり、他のお子さんへのけがの原因になります。定期的に短く切っていただくようお願いいたします。

