



5月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	土		
2	日		英語教室
3	月	憲法記念日	
4	火	みどりの日	
5	水	こどもの日	
6	木		体育教室
7	金		絵画教室
8	土		
9	日		
10	月	安全生活指導週	薔薇組体育教室
11	火		
12	水		英語教室
13	木		体育教室
14	金	↓	絵画教室
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	避難訓練	
19	水		英語教室
20	木	歯科検診	体育教室
21	金		絵画教室
22	土		
23	日		
24	月		薔薇組体育教室
25	火	誕生会	
26	水		英語教室
27	木		体育教室
28	金		絵画教室
29	土		
30	日		
31	月		

新しい年度がスタートして、早くも一か月が経ちました。子ども達は園の生活にも大分慣れ、園内には楽しそうな笑い声が響き渡っています。また暖かい日が多く、沢山身体を動かして遊ぶのには、とてもいい季節になってきました。子ども達と一緒に楽しみながら、体調に気を付けて過ごしていきたいです。



お願い



- ◎汗をかく季節となりました。水筒を毎日必ず持たせてください。
- ◎破損や怪我にもつながりますので、門の開け閉めは保護者の方でお願い致します。
- ◎園内に入られる際には、必ずお迎えホルダーを首から掛けて下さい。
- ◎本園の駐車場利用は、左折入庫・左折出庫でお願いしています。ご協力お願い致します。



お知らせ

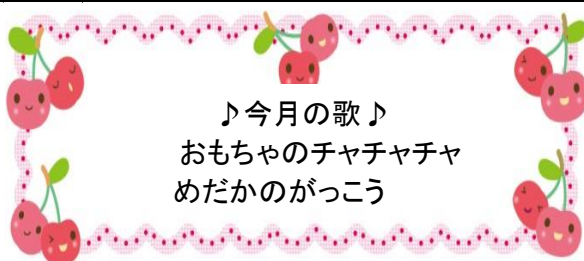


- ◎5月分保育料・諸費・3月分延長保育料は6日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。



来月の予定

- 10日(木) 内科健診
- 12日(土) 保育参観(幼児クラス)
- 26日(土) 薔薇組試食会
- 29日(火) 誕生会



♪今月の歌♪
おもちゃのチャチャチャ
めだかのがっこう





2021年度 認定こども園 神の倉清涼保育園

新緑が鮮やかな季節となりました。新しいお友達も、はじめの頃は緊張した様子でなかなか給食が食べられなかったり、おかわりもあまり進まなかったりした子もいましたが、先生やお友達と楽しい時間を過ごすうちに、少しずつ新しい環境でも安心して生活が出来るようになり、給食の時間も楽しそうに食べる姿が見られるようになりました。大人も心配事があると食欲がなくなるように、子どもの食は心と密接に関係しています。みんなが安心して給食の時間を過ごすことが出来るよう、ゆったりとした雰囲気づくりも大切にしていきたいと思います。



五感を育む食体験



『食』は子ども達の生活の中で特に五感を使う体験です。五感で感じることで、味わう感覚を身に着け、食への興味が増すよう楽しく食べられるといいですね。

視覚・・・赤・黄・緑・白など彩りよく盛り付けることで食欲が増します。

聴覚・・・煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しむことで食事の時間を待つ喜びが生まれます。

触覚・・・食材を触ることで食材への興味が増します。

嗅覚・・・食材の匂いをかぐなど、美味しそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

味覚・・・色々な食べ物の味を体験することで甘味・苦味・酸味・塩味・旨味の違いを知り、味覚が敏感になります。

また、『おいしい』と感じる感覚は、ただ味覚だけで感じ取るのではなく、彩りの良い盛り付け（視覚）、歯ごたえ（触覚）、香り（嗅覚）、ご飯を作る音（聴覚）も密接にかかわっています。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるよう薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。



4月の食育活動



桜組と薔薇組で空豆の鞘取りを行いました。
絵本『そらまめくんのベッド』を読んでいたこともあり、空豆に興味津々！
薔薇組さんは「そらまめくんいた！」「そらまめくん、おきてー！」と鞘の中の空豆に可愛く声をかけていました。
桜組さんは「白いところ、ふわふわ」と鞘の様子に気付きながら鞘取りをすることができました。

今月のメニュー

「蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ」

【材料】子ども2人大人2人分

【作り方】

鶏胸肉	200g	①鶏肉は一口大に切る。じゃが芋はさいの目切り、キャベツは色紙切り、スナップ豌豆は2cm幅、赤ピーマンは細切りにする。
じゃが芋	130g	
キャベツ	130g	②大きめの器にじゃが芋、キャベツ、スナップ豌豆、赤ピーマン、鶏肉の順にのせる。ラップをして鶏肉に火が通るまで電子レンジで加熱する。
スナップ豌豆	15g	
赤ピーマン	15g	
合わせ味噌	小さじ2	③火が通ったら、鶏肉から出ただし汁を調味料と合わせる。（鶏肉のだし汁が足りない場合は水を足す。）
砂糖	小さじ1	
すり胡麻	小さじ1	④鍋で③を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。すり胡麻を加える。
片栗粉	小さじ1	⑤②に④をかけたら、できあがり！

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**が登場します！）

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 15 29 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
6 . 21 木 . 金	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・薄力粉・調合油・さつ まいも・いりごま・ごま油・精 白米・三温糖・片栗粉	あおりのり・にんじん・ブロッコリ ー・乾ひじき
7 . 20 金 . 木	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	せんべい バナナ 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・バナナ
8 . 22 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
10 . 24 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・パインアップル缶詰・バナ ナ
11 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	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・切干しいたけ・アス パラガス・焼きのり
12 . 26 水	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	かりんとう バナナ 牛乳	鶏むね・ヨーグルト・普通牛 乳	ロールパン・じゃがいも・かり んとう(黒)	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ ・アスパラガス・バナナ
13 . 27 木	ごはん 鱈の照り焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しいたけ・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
14 . 28 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
17 月	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 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
18 火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	ペイクドポテト 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
19 . 31 水 . 月	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
25 火	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	若鶏もも・プレーンヨーグル ト・まぐろ水煮缶詰・ホイッ プクリーム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネー ズ・カステラ	にんじん・アスパラガス・メロン

☆ 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
502 Kcal	19.3 g	12.9 g	228 mg	1.6 mg	179 μg	0.26 mg	0.35 mg	24 mg



5月 保健だより



認定こども園 神の倉清涼保育園

5月の熱中症に注意しましょう

晴れた日の日中は、夏のような暑さになります。暑くなり始めのこの季節は身体が暑さに慣れていないため大人でも体調を崩しやすいですね。また、子どもは体温調節機能がまだまだ未熟ですから、熱中症になりやすいので、少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。

朝晩と日中の気温差が大きいため、園でも衣服の調節を配慮していきたいと思います。着替えの準備・確認もお願い致します。



新年度が始まって1か月が経ちますね。進級や入園による新しい環境にようやく慣れてきた頃でしょうか？

この1か月だけでも沢山のことを経験し、頭も心もフル回転してそろそろ疲れがたまってきたかと思います。

お仕事をしていると家に帰ってからも何かと忙しいとは思いますが、夜のひととき、一緒にお風呂に入ったり、絵本を読んだりする時間を大切に、ゆっくりお過ごしください。子ども達にとってはお父さん・お母さんとのスキンシップがなによりの心の栄養になります。

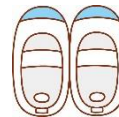


靴選びのポイント

新緑の下すくすく育っていく子ども達。その足もぐんぐん成長していきます。サイズもどんどん合わなくなって買い替えが必要になりますが、靴を選ぶ時に良いとされるポイントを四つ挙げておきます。靴選びの参考にしてみてください。

①つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

足指を十分動かすことで、腱や筋肉が正しく発達し、転びにくく疲れにくい足になります。ただし、大きすぎる靴は動きづらいですし、子どもの足は骨自体が柔らかいので小さすぎると骨などをゆがめてしまうことになりかねません。



②かかとのまわりがしっかりしているもの

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいですね。

③靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

靴底があんまり硬いと前に進むためのケリだしがうまくできません。

④甲の部分が足にフィットしているもの

靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行をさせることが大切です。

