

# 園だより 5月

鳴子清涼保育園



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。

新年度がスタートして、早くも1カ月が過ぎました。まだ、登園時は寂しくて泣いている子もいますが、日中は担任の先生の優しい笑顔や言葉に安心して過ごさせている様子も見られます。

これからは徐々に気温が上がり、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に十分気を付けながら過ごしていきたいと思います。



## お願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解とご協力を誠にありがとうございます。

登降園の際、保護者・園児（3～5歳児クラス）はできるだけマスクの着用をお願いします。

保護者と園児の皆様は園舎内に入る際に手の消毒をお願い致します。

※消毒液は玄関に用意しています。

また、小中学生をお連れになる場合は玄関先で待つて頂くようお願い致します。

**子ども達とご自身を互いに守るためにも、  
ご協力宜しくお願い致します。**



## 来月の予定

1日（火）～4日（金）安全生活指導

19日（土）保育参観（幼児組）

22日（火）誕生会

24日（木）歯科検診

29日（火）避難訓練

※予定していた内科検診は2月に行っておりますので、今回はございません。



1	土	
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	子どもの日
6	木	午前-体操教室(幼)
7	金	午後-絵画教室
8	土	
9	日	
10	月	安全生活指導
11	火	
12	水	英語教室
13	木	午前-体操教室(董組・幼) 午後-音楽教室(幼)
14	金	午前-音楽教室(乳) 午後-絵画教室
15	土	
16	日	
17	月	個人懇談(乳児組)
18	火	
19	水	英語教室
20	木	午前-体操教室(幼) 午後-音楽教室(幼)
21	金	午後-絵画教室
22	土	
23	日	
24	月	個人懇談(幼児組)
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	午前-体操教室(董組・幼) 午後音楽教室(幼)
28	金	避難訓練 音楽教室(乳) 絵画教室
29	土	董組試食会
30	日	
31	月	



## 今月の歌

- ・おつかいありさん
- ・めだかの学校





## 2021年度 鳴子清涼保育園

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、先生やお友だち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。



## 今月の予定

25日(火) 誕生会特別食

給食:ごはん、タンドリーチキン

ポテトサラダ

おやつ:誕生会ケーキ

29日(土) 董組試食会



## 今月のレシピ

## 『ドライ豆カレー』

【材料】4人分

合挽肉 130g

玉葱 140g

人参 80g

ピーマン 36g

ウスターソース 大さじ1

醤油 大さじ1/2

カレー粉 小さじ1~1/2

【作り方】

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。
3. 玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。
4. 調味料で味付けし、軽く炒める。  
※水気が多い場合は、煮詰める
5. ごはんにかけて出来上がり！

☆ みんなの大好きなカレーをちょっと一工夫！大豆も美味しく食べられます。

## 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**が登場します！)



2021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 15 29	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	おこめリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・甘辛せんべい	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・いちごジャム
6 18	木 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	せんべい 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 甘辛せんべい	切干しだいこん にんじん・干しいたけ さやいんげん
7 21	金	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・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 そらめめ
8 22	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ソフトせんべい 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・甘辛せんべい	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
10 24	月	ごはん カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳	めかじき・普通牛乳 鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉・調合油 さつまいも・いりごま 三温糖・調合油・薄力粉	あおのり・にんじん・ひじき ブロッコリー
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	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
12 26	水	豚肉の生姜焼き丼 えんどう豆と新じゃがのサラダ	みたらし五平餅 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 もち米・三温糖	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
13 27	木	ロールパン 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 果物
14 28	金	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
17 31	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	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
19	水	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 鶏卵・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 こまつな・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
20	木	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	かりんとう 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 かりんとう	たまねぎ・キャベツ・にんじん アスパラガス・果物
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	鶏もも・普通牛乳 プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	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







# 5月 保健だより



鳴子清涼保育園

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えます。

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。



## 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いため、園でも衣服の調節を配慮していきたいと思えます。着替えの準備・確認もお願い致します。

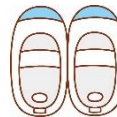


### 靴選びのポイント

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。

