



園だより

東神の倉清涼保育園



| | | |
|----|---|-------------|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | 憲法記念日 |
| 4 | 火 | 国民の休日 |
| 5 | 水 | こどもの日 |
| 6 | 木 | |
| 7 | 金 | 絵画教室 |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | |
| 10 | 月 | |
| 11 | 火 | 体育教室（檸檬・幼児） |
| 12 | 水 | 英語教室 |
| 13 | 木 | |
| 14 | 金 | 絵画教室 |
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | |
| 18 | 火 | 体育教室（幼児） |
| 19 | 水 | 英語教室 |
| 20 | 木 | |
| 21 | 金 | 絵画教室 |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | |
| 24 | 月 | |
| 25 | 火 | 体育教室（檸檬・幼児） |
| 26 | 水 | 英語教室 |
| 27 | 木 | |
| 28 | 金 | 絵画教室 |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | 誕生会 |



燕が空をスイスイ飛び回る、気持ちの良い季節がやってきました。

子どもたちはすっかり新しいクラスの雰囲気にも慣れて、毎日楽しそうに過ごしています。また、4月から新しくさくらんぼ組・苺組に入ったかわいいお友達も、少しずつ園の環境や先生たちに心を開いてきてくれているようです。予定していた春の親子遠足は、新型コロナウイルスの感染状況が拡大してきているため残念ながら中止にさせていただきましたが、子どもたちの園生活がのびのびと過ごせ、楽しいものであるようにしていきたいと思ひます。

お知らせ

15日(土)予定しておりました親子遠足・さくらんぼ・苺組の試食会は中止させていただきます。

今月の歌

♪犬のおまわりさん
♪めだかの学校



来月の予定

19日(土) 保育参観（蜜柑・葡萄・林檎組）
28日(月) 誕生会

※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、または中止する場合があります。





2021年度 東神の倉 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えます。



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）も密接に関わっています。

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

～春に触れよう～

幼児クラスの子ども達は、「そらまめくんのベッド」を読み、実際に空豆に触れて、「ふかふかしていい気持ちいい」と言っていました。

また、葡萄組の子ども達は教室で豆苗を育て、どのくらい伸びたか観察しています。

収穫するのが楽しみです。



<今月の予定>

31日(月)

誕生日会特別メニュー

今月のレシピ 「えんどう豆と新じゃがのサラダ」

〈材料〉子ども4人分

- ・えんどう豆 30g
- ・じゃが芋 100g
- ・人参 50g
- ・キャベツ 100g
- ・ツナ缶 20g
- ・醤油 5g
- ・穀物酢 5g

〈作り方〉

- ① えんどう豆は鞘から豆を取り出しておく。
- ② じゃが芋はさいのめ(1.3cm)、人参は銀杏(3mm)、キャベツは色紙(1.5cm)に切る。
- ③ えんどう豆は色よく茹でて水気を切っておく。
- ④ じゃが芋は柔らかく茹でて水気を切り、キャベツと人参はさつと茹で、水気を絞っておく。
- ⑤ ③と④とツナに調味料加え、軽く和えて完成。

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 | じゃこ炒飯 若布スープ | 1日:クラッカー 15日,29日: 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 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・いちごジャム |
| 6 19 | 木 水 | 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・ごま油 もち米・三温糖 片栗粉 | あおのり・にんじん・ひじき ブロッコリー |
| 7 20 | 金 木 | バターロール カレーポトフ ヨーグルト | せんべい 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) | たまねぎ・キャベツ・にんじん アスパラガス・みかん缶詰 |
| 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 コーンスターチ・三温糖 | にんじん・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ |
| 10 24 | 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 |
| 11 25 | 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 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 |
| 12 26 | 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 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 |
| 13 27 | 木 | 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 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 ビスケット | にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ アスパラガス・みかん缶詰 |
| 14 28 | 金 | ごはん 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 | さつまいもスナックパン 牛乳 | さわら・油揚げ・普通牛乳 | 精白米・ロールパン | 切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん |
| 17 | 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 |
| 18 | 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・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 |
| 21 | 金 | 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 りょくとうもやし |
| 31 | 月 | 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 豆乳ホイップクリーム | 精白米・じゃがいも マヨドレ・カステラ | にんじん・アスパラガス・メロン |





5月 保健だより



東神の倉清涼保育園

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。

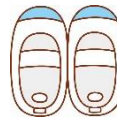


靴選びのポイント

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。

