



5月園だより

認定こども園 清涼保育園

新緑が眩しい季節ですね花や蟻などの小さな虫たち5月の園庭 畑は子ども達の興味が尽きないようです。

5月の予定

- 10日 生活安全指導 健康診断
- 13日 遠足 (年少、もみじ組)
- 14日 身体測定
- 26日 避難訓練
- 29日 クラス懇談会

進級して 戸惑うことの多かった子ども達
1ヶ月経ったいまでは、新たな環境にも慣れてきて
「やりたい!」と 自分で挑戦する
姿も見られるようになりました。
年長児さんは 小さいお友達に
優しい声をかける姿に
成長を感じます



天気の良い日は 汗ばむほど暑かったり 風が冷たく感じたりと
不安定な陽気が続いています
子どもが体調を崩さないように上着を用意するなど
体温調節し易い衣服の準備をお願いします。

『早く食べなさい』と 言っていないですか

子どもにとっては「自分で食べる」のが
何より大切で楽しいこと。まだ食べるこ
との練習段階なので、こぼしたり時間が
かかったりするの当然です
美味しく食べるための助言や援助は大切
ですが「早く食べなさい」という、指示や
命令は 子どもの力にはなりません。
子どもは言われたことに答えようとする
ため、結果的にかまわずに丸呑みしたり、よ
く味わわないまま食べ終えたりしてしま
う事もあります。
自分のペースで食べられるように 見守
ってあげましょう

ゴールデンウィーク

今年最初の大型連休がやってきます
お休み中は 事故や怪我に
気を付けて頂き 楽しい思い出を作って頂
ければと思います
また 新しい環境で疲れが出る頃です
お子さんの様子をチェックして
あげてくださいね
休み明けに元気な笑顔を
見せてくれることを
楽しみにしています。



5月 給食だより 2021年度 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。



『給食』には、好きなものだけではなく、食べ慣れないものや苦手なものもできますが、調理方法や雰囲気作りなどを工夫して楽しく美味しく食べられるよう、子ども一人ひとりの『食べる力』を育てていきます。



乳幼児の食事の役割

子どもたちは、成長のために多く栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達の途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

献立は毎月2週間サイクルです。

これは、子どもたちは初めての食べものには、なかなか手が出ませんが、繰り返すことで慣れて食べられるよう促すためです。



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！）



5月の献立表



| | 主食 | 献立 | おやつ | | 主食 | 献立 | おやつ |
|-----------|--------------|---|-----------------|---|--------------|--|------------------|
| 1 (土) | 御飯 | じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、青梗菜、人参、コーン) | イチゴ ジャムサンド | 19 (水) | 御飯 | 豚肉と筍の炒め煮 (豚肉、筍、キャベツ、人参、スナップえんどう) アスパラの胡麻和え (アスパラ、もやし) | ベイクドポテト |
| 6 (木) | 御飯 | 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん) | きな粉オースト | 20 (木) | 御飯 | 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん) | きな粉オースト |
| 7 (金) | 御飯 | 豚肉と筍の炒め煮 (豚肉、筍、キャベツ、人参、スナップえんどう) アスパラの胡麻和え (アスパラ、もやし) | ベイクドポテト | 21 (金) | 御飯 | ドライ豆カレー (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) スナップえんどうのじゃこサラダ (スナップえんどう、人参、キャベツ、しらす干し) | レーズン蒸しパン |
| 8 (土) | 中華麺 | 野菜ラーメン (豚肉、人参、もやし、青梗菜、干し椎茸) 小魚スナック バナナ | ココアサンド | 22 (土) | 中華麺 | 野菜ラーメン (豚肉、人参、もやし、青梗菜、干し椎茸) 小魚スナック バナナ | ココアサンド |
| 10 (月) | 御飯 | 厚揚げと大根の煮物 (厚揚げ、鶏肉、大根、人参、干し椎茸、いんげん) 小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) | フルーツポンチ | 24 (月) | 御飯 | 厚揚げと大根の煮物 (厚揚げ、鶏肉、大根、人参、干し椎茸、いんげん) 小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) | フルーツポンチ |
| 11 (火) | 御飯 | 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌がけ (鶏肉、じゃが芋、キャベツ、スナップえんどう、赤ピーマン) 切干大根の納豆和え (切干大根、納豆、アスパラ) | じゃこ チーズトースト | 25 (火) | 御飯 | タンドリーチキン ポテトサラダ (じゃが芋、人参、アスパラ、ツナ) | カステラケーキ メロン添え |
| 12 (水) | 御飯 | カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、人参、ブロッコリー、ひじき) | みたらし五平餅 | 26 (水) | 御飯 | カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、人参、ブロッコリー、ひじき) | みたらし五平餅 |
| 13 (木) | バター ロールパン | 鶏肉とじゃが芋のソテー (鶏肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、アスパラ) | かみんどう バナナ | 27 (木) | 御飯 | 豚肉の生姜焼き丼 (豚肉、玉葱、人参、ピーマン) えんどう豆と新じゃがのサラダ (えんどう豆、じゃが芋、人参、キャベツ、ツナ) | ヨーグルトケーキ |
| 14 (金) | 御飯 | 豚肉の生姜焼き丼 (豚肉、玉葱、人参、ピーマン) えんどう豆と新じゃがのサラダ (えんどう豆、じゃが芋、人参、キャベツ、ツナ) | ヨーグルトケーキ | 28 (金) | バター ロールパン | 鶏肉とじゃが芋のソテー (鶏肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、アスパラ) | かみんどう バナナ |
| 15 (土) | 御飯 | じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、青梗菜、人参、コーン) | イチゴ ジャムサンド | 29 (土) | 御飯 | じゃこ炒飯 (しらす干し、小松菜、人参、しめじ) 若布スープ (若布、豆腐、青梗菜、人参、コーン) | イチゴ ジャムサンド |
| 17 (月) | 御飯 | 炒り豆腐 (豆腐、鶏肉、玉葱、人参、いんげん、干し椎茸) キャベツと若布のサラダ (キャベツ、若布、コーン) | マカロニの きな粉まぶし | 31 (月) | 御飯 | ドライ豆カレー (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) スナップえんどうのじゃこサラダ (スナップえんどう、人参、キャベツ、しらす干し) | レーズン蒸しパン |
| 18 (火) | バター ロールパン | カレーポトフ (鶏肉、じゃが芋、玉葱、キャベツ、人参、アスパラ) | お煎餅 バナナ | <p>★園で初めて口にするとと言う事がないよう、なるべく献立実施まで、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。</p> <p>★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。</p> <p>★おやつに牛乳が付きまます。</p> | | | |

赤：血や肉になる

しらす干し・煮干し・花かつお・鱈・メカジキ・豆腐・油揚げ・厚揚げ・大豆水煮・味噌・豚肉・鶏肉・合挽肉・牛挽肉・牛乳・ヨーグルト・豆乳・チーズ・きな粉・納豆・うぐいす豆・ツナ缶・卵・

黄：熱や力となる

米・食パン・ロールパン・三温糖・じゃが芋・お煎餅・かりんとう・中華麺・コーンスターチ・マヨネーズ・カステラ・胡麻・片栗粉・薄力粉・調合油・薩摩芋・マカロニ・

緑：調子を整える

小松菜・人参・しめじ・カット若布・青梗菜・ジャム・コーン缶・切干大根・干し椎茸・いんげん・玉葱・キャベツ・アスパラ・バナナ・もやし・大根・蜜柑缶・桃缶・パイナップル缶・スナップえんどう・ブロッコリー・ピーマン・海苔・ひじき・筍水煮・レーズン・メロン

