



5月園だより

鳴子清涼保育園

新緑の美しい季節となりました。早いもので、入園式・進級から1か月。当初は保護者の方となかなか離れられず泣いていた新入児も新しい環境・園生活のリズムに慣れ、笑顔が見られるようになってきました。伸びやかに日々の生活が送れるよう、楽しく遊ぶ中で信頼関係を深めていきたいと思っています。

| | | |
|----|---|-----------|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | |
| 3 | 火 | 憲法記念日 |
| 4 | 水 | みどりの日 |
| 5 | 木 | こどもの日 |
| 6 | 金 | |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | 安全生活指導週 |
| 10 | 火 | |
| 11 | 水 | 英語教室（堇・幼） |
| 12 | 木 | 体操教室（堇・幼） |
| 13 | 金 | 絵画教室（幼） |
| 14 | 土 | |
| 15 | 日 | |

| | | |
|----|---|-----------|
| 16 | 月 | 個人懇談（乳児） |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | 英語教室（堇・幼） |
| 19 | 木 | 体操教室（幼） |
| 20 | 金 | 絵画教室（幼） |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 個人懇談（幼児） |
| 24 | 火 | 誕生会 |
| 25 | 水 | |
| 26 | 木 | 体操教室（堇・幼） |
| 27 | 金 | 絵画教室（幼） |
| 28 | 土 | 堇組試食会 |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | |
| 31 | 火 | 避難訓練 |



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・園でのリズムや保育士に慣れ、安定・安心して過ごす。
- ・保育士と一緒に触れ合い遊びを楽しむ。

桃組

- ・生活リズムや環境に慣れ、安心して過ごす。
- ・春の自然に触れながら戸外での遊びを楽しむ。

堇組

- ・一日の流れを知り、見通しをもって過ごす。
- ・友だちと見立て遊びを楽しむ。

桜組

- ・保育園での生活に慣れ、自分の身支度など進んで行う。
- ・保育士や友だちと関わって遊ぶことを楽しむ。

向日葵組

- ・生活の流れを知り、身の回りのことを自分でやろうとする。
- ・自分の好きな遊びを保育士や友だちと十分に楽しむ。

紫陽花組

- ・うがいや手洗いをしっかり行い、健康に過ごす。
- ・身の回りの整理整頓を自ら進んで行う。



園からのお願い

- ・登降園の際には、保護者・幼児（3～5歳児クラス）は出来るだけマスクの着用をお願い致します。
 - ・園舎内に入る際には手の消毒をお願い致します。
 - ・園内に入る際に密を避けるためにも園児1人に対して保護者の方はおひとりをお願い致します。
- 子ども達とご自身を互いに守るためにご協力をお願い致します。
- ・お荷物を持ち帰る際には必ず名前の確認をお願い致します。



園からのお知らせ

- ・6月7日（火）内科検診・6月23日（木）歯科検診を行います。
- ・6月25日（土）保育参観（桜組・向日葵組・紫陽花組）を予定しております。詳細につきましては後日お配り致します。

今月の歌

- ・ぞうさん
- ・ちょうちょ

たくさん歌おうね♪





食卓では今日の料理、食材に注目して五感を意識して食べることを心がけましょう。
五感を刺激した楽しい食事は、記憶に残りやすく、感性豊かになり、表現力も育ちます。

👁️ 視覚（目で見る）

食べ物の色、つや、姿、形、切り方、盛り付けを目で味わう。
食器、花、テーブルウェア、照明など食卓の全景を楽しむ。

👂 聴覚（耳で聞く）

食材を切る音。煮る、焼く、揚げる、炒める音。歯ごたえのある音。
食事中的「きれいな緑だね!」「とってもおいしそうだね!」といった言葉がけも
子どもにとっては食事に集中して楽しく食べるために大切なことです。

👐 触覚（手、口で触れる）

むく、ちぎる、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。
冷たい、熱いなどの温度。やわらかい、固い、つるつるなどの硬さや舌ざわり。
パリパリ、ふわふわ、ザラザラなど調理方法で出でくる特徴などを感じる。

👃 嗅覚（鼻で嗅ぐ）

台所や食卓でのおいしそうなおいを嗅ぐと唾液が分泌され食欲がわいてきます。
納豆などの強いにおいも小さな頃から食べ慣れると気になりません。素材を活かした
食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

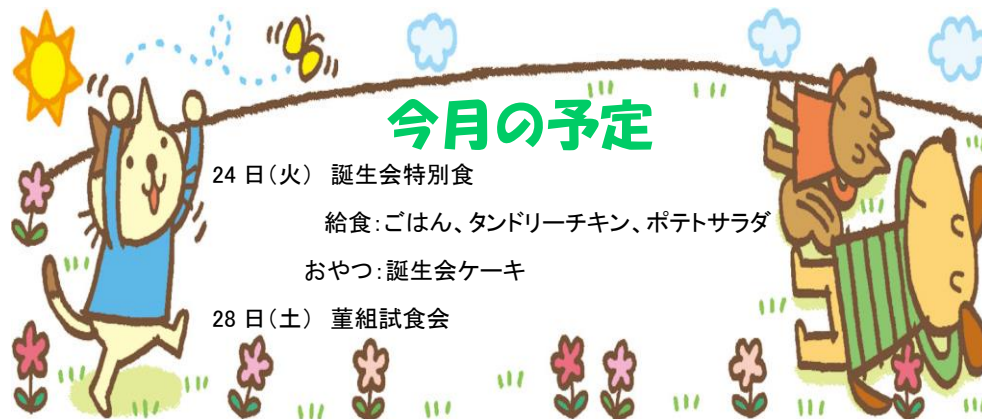
👄 味覚（味わう）

人は生まれた時から「甘味」を好み、「酸味、苦味」は敬遠しがちです。
偏食予防するためには、小さな頃からいろいろな食材を体験し嗜好を獲得していく
ことが大切です。毎日の食事を通して練習しましょう。

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!)



今月のレシピ

『切干大根の納豆和え』

【材料】 大人2人・子ども2人分 【作り方】

| | | |
|----------|-----------|----------------------------|
| ひきわり納豆 | 75g | 1. 納豆は、醤油を加え、混ぜておく。 |
| 切干大根(乾燥) | 35g | 2. 切干大根は戻して、2~3cm長さに切り、さつと |
| アスパラ | 35g(1~2本) | 茹でて水気をよく絞る。 |
| 醤油 | 大さじ1/2 | 3. アスパラは2cm長さに切り、色よく茹でておく。 |
| 鰹節 | 3g | 4. 全部の材料を合わせたら出来上がり! |

☆ 季節によって、キャベツ・胡瓜・オクラ・小松菜など、お好みの野菜でぜひ
作ってみてください



2022年度

5月 給食献立表

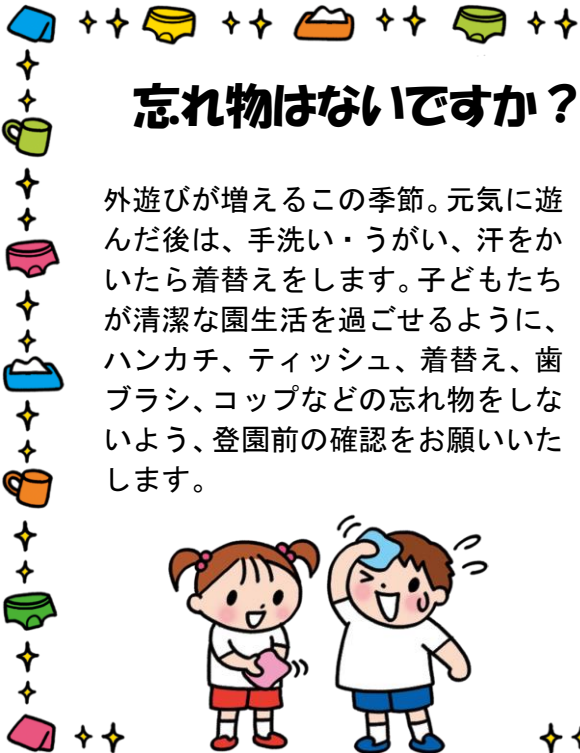
| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力になる | 緑:調子をととのえる |
|---------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 2 ・ 16 | 月 | ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物 | スナックパン 牛乳 | さわら・油揚げ・普通牛乳 | 精白米・三温糖 スナックパン | 切干しいたけ にんじん・干しいたけ さやいんげん |
| 6 | 金 | ミートソーススパゲティ 切干大根のサラダ | クラッカーサンド 牛乳 | ぶたひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰 | スパゲティ・クラッカー ゼリー | トマトホール缶詰・にんじん トマトケチャップ・グリーンピース スイートコーン缶詰 切干だいこん・イチゴジャム |
| 7 ・ 21 | 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 |
| 9 ・ 23 | 月 | ドライ豆カレー スナック豌豆のじゃこサラダ | 9日:スナックパン 23日: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・スナックパン | 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 |
| 10 ・ 25 | 火 ・ 水 | 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・切干しいたけ アスパラガス・焼きのり |
| 11 ・ 28 | 水 ・ 土 | ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ | マカロニ黄粉 (28日:おこめリング) 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 |
| 12 ・ 26 | 木 | ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ | みたらし五平餅 牛乳 | めかじき・普通牛乳 鱈・まぐろ水煮缶詰 | 精白米・片栗粉・調合油 三温糖・調合油・薄力粉 | ひじき・キャベツ・にんじん スナックえんどう・コーン缶詰 |
| 13 ・ 27 | 金 | 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 | 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・キャベツ たまねぎ・アスパラガス バナナ |
| 14 | 土 | 野菜ラーメン 小魚スナック バナナ | 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 バナナ |
| 17 | 火 | ごはん 鶏の唐揚げ アスパラの白和え | バイクドポテト 牛乳 | 鶏もも・プロセスチーズ 油揚げ・絹ごし豆腐 普通牛乳 | 精白米・三温糖・片栗粉 しらたき・すりごま じゃがいも | にんじん・アスパラガス りよくとうもやし |
| 18 ・ 31 | 水 ・ 火 | 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 もち米・三温糖 薄力粉・調合油 | 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 | 木 | ごはん 厚揚げの土佐煮 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・すりごま | 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 | 金 | 食パン ナポリタンポテト ヨーグルト | クッキー バナナ 牛乳 | ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳 | 食パン・じゃがいも クッキー | にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・バナナ |
| 24 | 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 |
| 30 | 月 | ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの白和え | バイクドポテト 牛乳 | ぶたもも・プロセスチーズ 油揚げ・絹ごし豆腐 普通牛乳 | 精白米・三温糖・しらたき 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 |



5月保健だより

鳴子清涼保育園

新学期が始まって1ヵ月が経ち、子どもたちも新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。新しい環境にも慣れ、少しずつ園での生活を楽しめるようになってきたのですね。風薫る5月はさわやかなイメージがありますが、日中の陽射しがきつくなる季節でもあります。陽射しがきつくなる午前10～午後3時頃は帽子を被る、日陰ですごす、水分補給を促すなど熱中症に気を付けて遊ぶと良いですね。



忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、ハンカチ、ティッシュ、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



蕁麻疹



蕁麻疹(じんましん)の多くは皮膚にかゆみと赤みを伴いますが、発症の原因や赤みの特徴も様々です。発症してしまったら、かゆみが広がらないようにすることが第一です。繰り返すことも多いため、早めに受診しましょう。また、体温が上がるとかゆみの原因にもなるので、お風呂はシャワー程度で済ませ、衣服は体を締めつけないゆったりとした物にしましょう。

発症の主な原因

発症には、かぜのウイルスによるものや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質による内的要因と、日光や外気温、運動による汗、虫刺され、かぶれやすい植物に触れるなどの外的要因があります。かゆみを抑えるために抗ヒスタミンなどの薬を服用することは大変有効ですが、原因物質を知り、極力それらを避けることも大切です。

