



植園清凉保育園

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	英語教室
7	土	
8	日	
9	月	個人懇談(新入園児) 体操教室(幼児クラス)
10	火	安全生活指導 絵画教室
11	水	
12	木	
13	金	英語教室
14	土	
15	日	
16	月	体操教室(董・幼児クラス)
17	火	絵画教室
18	水	
19	木	避難訓練
20	金	英語教室
21	土	春の親子遠足(delaふぁーむ)
22	日	
23	月	体操教室(幼児クラス)
24	火	絵画教室
25	水	誕生会
26	木	
27	金	英語教室
28	土	
29	日	
30	月	体操教室(董・幼児クラス)
31	火	絵画教室



園だより

新年度がスタートして早くも1ヶ月が過ぎ、少しずつ、新しい環境に慣れ好きな遊びを、のびのびと楽しむ姿が見られるようになってきました。気づけば汗ばむくらいの暑い日が多くなり、早くも夏の足音が聞こえてくるようです。水分補給・休息をしっかりとしながら、今月も楽しく過ごせるようにしていきたいと思ひます。

熱中症対策についてお願い

暑い日が多くなってきました。長袖、長ズボン熱中症になりやすい為、極力お控えください。また、幼児組のマスク着用に関しても、活動内容によっては(園庭遊び・体操教室など)外させていただきます。ご了承ください。

お知らせ

◎園の下着の貸し出しについては衛生面を配慮し、新品をご購入して頂くことになっております。(1枚300円)排泄の失敗が多く、ご心配の方は園置きの下着を多めにご準備ください。また、園置きを着替えを使った翌日には補充の着替えをお持ちください。

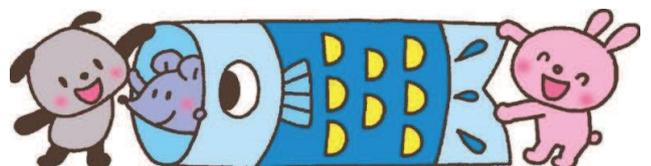
◎5月21日(土)親子遠足は「delaふぁーむ(農業センター)」にて行います。詳細につきましては先日お渡しした手紙にてご確認ください。

今月の歌

♪ バスごっこ ♪ めだかの学校 ♪

来月の予定

9日(木) 歯科検診
 11日(土) 桜組試食会
 24日(金) 公開英語教室(董組以上)
 29日(水) 誕生会
 ※状況により変更になる場合もございます。





令和4年度

給食だより

植園清涼保育園

五感を使って食事をとろう！



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。食事中の「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。

4月の食育活動

～空豆の鞘取り～



桜組さんが、空豆の鞘取りのお手伝いしてくれました。

固い鞘から取り出すことに苦戦していましたが、中から空豆が出てくると「空豆くん見つけたよ！」「フワフワベッドだ！」「いい匂いがする！」と言って楽しんで鞘取りしてくれました。

今月の予定

25日(水) 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



今月のレシピ

「豚肉と筍の炒め煮」



【材料】大人2人子ども2人分

豚肉	100g
筍(水煮)	80g
キャベツ	240g
人参	70g
スナップ豌豆	15g
醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1

【作り方】

1. 筍は短冊切り、キャベツは色紙切り、人参は銀杏切り、スナップ豌豆はスジを取り、食べやすい大きさに切っておく。
2. 豚肉を炒め、火が通ったら筍・人参・キャベツの順に炒める。
3. 途中で調味料を加え、最後にスナップ豌豆を加えて火が通ったら出来上がり！

☆お好みで好きな野菜を入れて作ってみてください。

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！)



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	月	豚肉の生姜焼き丼	バイクドポテト	ぶたもも・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・キャベツ
19	木	えんどう豆と新じゃがのサラダ	牛乳			
6	金	ごはん 鱈の香味焼き	黄粉トースト	さわら・油揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・食パン 三温糖	切干しいたけ にんじん・乾しいたけ さやいんげん
16	月	切干大根の煮物	牛乳			
7	土	じゃこ炒飯	おこめリング	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
28	土	若布スープ	牛乳			
9	月	ごはん	9日スナックパン	あじ・まぐろ水煮缶詰 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 ロールパン・食パン	乾ひじき・キャベツ・にんじん スナックえんどう コーン缶詰粒・焼きのり
24	火	鱈の竜田焼き ひじきサラダ	24日じゃこチーズトースト 牛乳			
10	火	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	フルーツポンチ	生揚げ・鶏むね 削り節・普通牛乳	精白米・すりごま	ごぼう・たけのこ水煮・にんじん スナックえんどう・こまつな りょくとうもやし・ぶなしめじ みかん缶詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
31	火		牛乳			
11	水	ドライ豆カレー	ヨーグルトケーキ	合挽肉・大豆水煮 しらす干し・鶏卵 プレーンヨーグルト 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 ブルーベリージャム
23	月	スナック豌豆のじゃこサラダ	牛乳			
12	木	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	みたらし五平餅	鶏むね・赤色辛みそ 納豆・かつお節 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・すりごま 片栗粉・もち米	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
26	木		牛乳			
13	金	ロールパン カレーポトフ 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 豆乳クッキー	たまねぎ・キャベツ にんじん・アスパラガス バナナ
27	金					
14	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん ソフトせんべい	にんじん・りょくとうもやし チンゲンサイ・乾しいたけ バナナ
17	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 いりごま・マカロニ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・キャベツ カットわかめ・コーン缶詰粒
18	水	食パン ナポリタンポテト ヨーグルト	せんべい 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 甘辛せんべい	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
20	金	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの白和え	レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたもも・油揚げ 絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 しらたき・すりごま 調合油・薄力粉	たけのこ水煮・キャベツ にんじん・スナックえんどう アスパラガス・乾ひじき レーズン
30	月					
25	水	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・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





保健だより 5月

植園清涼保育園

入園式から1ヶ月が経ちました。この時期は気温差から体調を崩したり、新しい生活で頑張っている疲れが出やすい時期でもあります。気候が良くなり出かけるのが楽しい時期ですが、ゆっくりと過ごす時間も作りましょう。

子どもとの会話を大切に

新年度を迎えて1ヶ月が経ち、子どもたちは頑張りすぎてストレスを感じていたり、気持ちが不安定になることがあります。「普段はそれほど泣かない子が泣く」、「目をパチパチさせる」、「肩をピクッと上げる」などの症状はチックと言って精神的なものが原因で起こると言われています。日々の会話・スキンシップを大切に、その日にあった出来事を聞いたりして、子どもの話にゆっくりと耳を傾けてあげましょう。歌を一緒に歌ったり、お風呂の時間にのんびり過ごすのも良いですね。ゆったりとした気持ちでたくさん抱きしめてあげてください。子どもが心身ともに安定し、のびのびと保育園で過ごせるよう、保護者の方と保育者が一緒に協力していきましょう。お子さんのことで気になることや困ったことがあれば、遠慮なく担任やその他の職員に相談してください。



熱中症に注意しましょう

5月は過ごしやすいようで実は熱中症に注意が必要です。熱中症の初期症状（頭痛・嘔気・発熱・元気がない）などの症状に注意しましょう。

熱中症予防対策

- ・こまめに水分摂取を行う。外遊びをしているときには30分に1回くらいの頻度で行いましょう。
- ・つばの広い帽子をかぶりましょう。
- ・ベビーカーで炎天下の中の長時間の移動はやめましょう。ベビーカーは地面からの位置が低く、反射熱を受けやすいです。
- ・「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と、子どもを車内に置いていかないようにしましょう。炎天下では車内の温度はすぐに上がります。少しの時間でも必ず保護者と一緒に行動しましょう。
- ・室内で遊んでいる際にも温度、湿度に気を付けましょう。



爪を切りましょう



爪が伸びると爪と指の間にばい菌が繁殖します。1週間に1回は必ず爪を切るようにしましょう。特に乳児さんはお友達の顔を触ってしまったり、裸足で過ごすことが多いので、ケガ予防の為にもこまめにチェックし短くしてください。なお、保育園では毎週月曜日に爪の検査をしています。