



新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。子ども達も、少しずつ新しい環境に慣れ始めているように感じます。昨年に引き続き、新型コロナウイルスが猛威を奮っております。しっかり手洗い・消毒を身に着け、このままコロナウィルスに負けずに元気に過ごしていきたいですね。

これから徐々に気温が上がり、疲れが出て体調を崩しやすい時期となります。体調管理と水分補給に十分気を付けながら、戸外遊びを楽しみたいと思います。

| | | |
|----|---|-------------------|
| 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 |
| 12 | 木 | 体育教室 |
| 13 | 金 | 絵画教室 |
| 14 | 土 | 乳児クラス懇談会 李組試食会 |
| 15 | 日 | |

| | | |
|----|---|-----------------------|
| 16 | 月 | 薔薇組体育教室 |
| 17 | 火 | 避難訓練 |
| 18 | 水 | 英語教室 |
| 19 | 木 | 体育教室 |
| 20 | 金 | 絵画教室 |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 薔薇組体育教室 |
| 24 | 火 | しゃぼん玉おじさん (父母の会主催) |
| 25 | 水 | |
| 26 | 木 | |
| 27 | 金 | |
| 28 | 土 | 桃組試食会 |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | |
| 31 | 火 | 誕生会 |

今月のねらい

李組

- 個々の生理的欲求に十分にに応じてもらい、生活リズムを整える。
- 発達に応じた運動遊びで、身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

桃組

- 園での食事に慣れ、手づかみやスプーンを使って食べる事を楽しむ。
- 保育教諭と一緒に歌ったり、簡単な手遊びをしたりする事を楽しむ。

薔薇組

- 簡単な身の回りの事を自分でやってみようとする。
- 戸外で身体を動かして遊ぶ心地良さを感ずる。

桜組

- 身支度などの出来るようになった事は自分で行えるようにする。
- 保育教諭や友達との関係を深めながら、遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 生活の流れを知り、身の回りの事を自分でやってみようとする。
- 戸外で伸び伸びと身体を動かし、好きな遊びを十分に楽しむ。

もみじ組

- 進んで身の回りの清潔を保ち、整理整頓を心掛ける。
- 約束事を守りながら積極的に集団遊びに参加し、保育教諭や友達と遊びを楽しむ。



園からのお願い

◎破損や怪我にもつながりますので、門の開け閉めは保護者の方でお願い致します。

◎園内に入られる際には、必ずお迎えホルダーを首から掛けて下さい。

◎本園の駐車場利用は、左折入庫・左折出庫でお願いしています。

ご協力お願い致します。

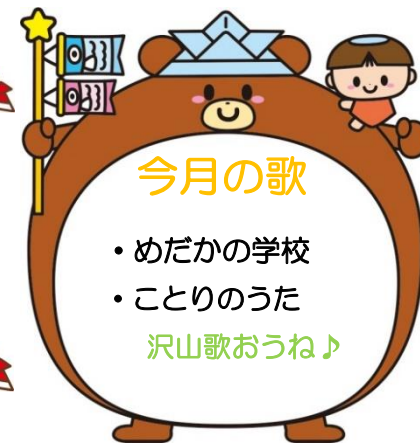
来月の予定

- 11日 保育参観
- 14日 避難訓練
- 21日 プラネタリウム見学 (もみじ組)
- 25日 薔薇組試食会
- 28日 誕生会

今月の歌

- めだかの学校
- ことりのうた

沢山歌おうね♪





令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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て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。
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**を使用する予定です)
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。

今月の予定

- 14日(土) 李組試食会
- 28日(土) 桃組試食会
- 31日(土) 誕生会特別食



スナップ豌豆のじゃこサラダ

- <材料> 大人2人・子ども2人
- ・スナップ豌豆 35g(約6~8本)
 - ・キャベツ 110g(約1/8玉)
 - ・人参 30g(約1/6本)
 - ・しらす干し 36g(大さじ3)
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・醤油 小さじ1
 - ・穀物酢 小さじ1



<作り方>

- 1.スナップ豌豆はスジを取り、さつと茹でて1cm長さに切っておく。
- 2.キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さつと茹でて水気を搾っておく。
- 3.フライパンにサラダ油を入れ、しらす干しを好みの固さになるまで炒める。
- 4.全ての材料と調味料で和えたらできあがり！

☆お好みで、アスパラ・水菜・胡瓜・ブロッコリーなど、旬の野菜を使って作ってみてください！

5月 給食献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|------------------------------------|--------------------|---|--------------------------------|--|
| 2 | 月 | ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物 | 黄粉トースト 牛乳 | 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 | 切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん |
| 11 | 水 | 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 | 牛ひき肉・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 |
| 7 | 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・三温糖・コ ーンスターチ | にんじん・りよくとうもやし・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・バナナ |
| 9 | 月 | ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ | みたらし五平餅 牛乳 | あじ・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳 | 精白米・片栗粉・調合油・精白 米・三温糖 | 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 |
| 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 牛乳 | 生揚げ・鶏むね(皮なし)・削 り節・普通牛乳 | 精白米・すりごま | ごぼう・たけのこ水煮缶詰・にん じん・スナックえんどう・こまつ な・りよくとうもやし・ぶなしめ じ・みかん缶詰・白桃缶・パイン アップル缶詰・バナナ |
| 6 | 水 | 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 | 若鶏むね・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 | たまねぎ・キャベツ・にんじん・ アスパラガス・バナナ |
| 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 | じゃこチーズトースト 牛乳 | 若鶏むね・赤色辛みそ・納豆 ・かつお節・しらす干し・プ ロセスチーズ・普通牛乳 | 精白米・じゃがいも・三温糖・ すりごま・片栗粉・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 |
| 13 | 金 | 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・薄力粉・ 三温糖・調合油 | たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・ブルーベリージャム |
| 14 | 土 | じゃこ炒飯 若布スープ | 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 | 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 |
| 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・若鶏むね・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・さやいんげ ん・乾しいたけ・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 | ビスケット 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・ビスケッ ト | 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 |
| 19 | 木 | 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・油揚げ・絹ごし豆 腐・プロセスチーズ・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・乾ひじき |
| 31 | 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 | 若鶏もも・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 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

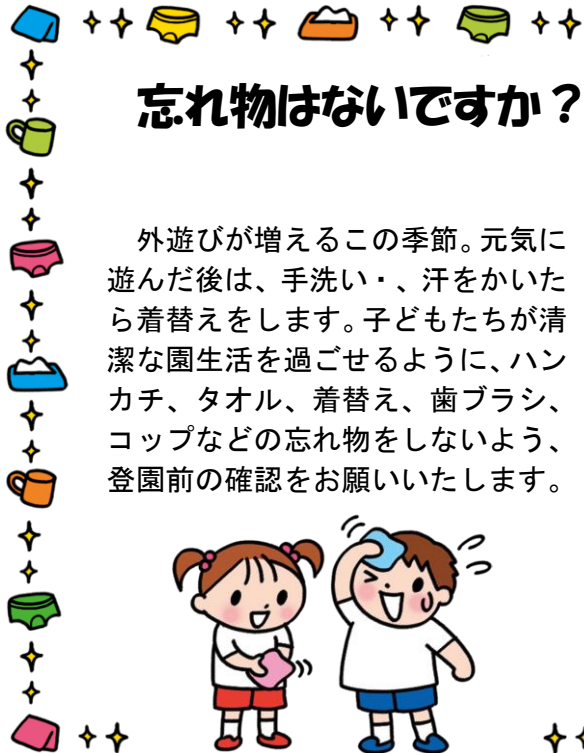
| エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA (レチノール当量:RE) | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| 513 Kcal | 20.6 g | 13.7 g | 257 mg | 1.7 mg | 183 μg | 0.27 mg | 0.38 mg | 23 mg |



5月保健だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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ているようです。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、日陰で過ごす、水分補給を促すなど熱中症に気を付けて遊ぶようにしていきます。



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・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、タオル、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るようにお願いいたします。



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。

