

5月園だより

認定こども園 清涼 保育園

新年度がスタートして一ヶ月が過ぎ新しい環境にもだいが慣れてきた子どもたち
「この虫なあに?」「このお花なんていうの?」「みてみて…」子どもたちが夢中になるものでいっぱい
の季節がやってきました

5月のねらい

今月の予定

10日 生活安全指導

13日 春の遠足

16日 身体測定

25日 避難訓練



6月の予定

14日 歯科検診

もみじ組

- ◇ 自分で衣服の調節をしようとする
- ◇ 遠足に出かけ自然に触れたり体を動かして楽しむ
- ◇ 自分の思いや考え 感じた事を言葉で相手にしっかりと伝える

桜組

- ◇ 園生活の仕方がわかり身の回りの事をやろうとする
- ◇ 戸外で沢山体を動かし楽しむ
- ◇ 行事の歌を通して季節を感じる

朝の受け入れ

時間により 乳児組での受け入れ
運動場での受け入れと行っていますが
朝の忙しい時間にも関わらず
保護者の皆様のご協力に感謝致します。

桃組

- ◇ 保育士や友達と一緒に好きな遊びを見つける
- ◇ 様々な物に興味を持ち触れたり遊ぼうとする
- ◇ 春の暖かさを感じながら戸外遊びを楽しむ

GWですね

連休中は生活が不規則に
なる事も多くなります子ど
もさんと沢山かわりなが
ら、生活リズムが崩れない
よう心がけましょう

4月の保育園

桃組さんからそして桜組さんから 元気のよい泣き声の間
こえてきた 4月。我が子の泣き声 泣き顔に後ろ髪の引
かれる思いのお父さま お母さま お仕事でも気になって
いたことと思います。

保育士の声がけや何かとお世話をしたがる 先輩たちに困
まれて、自然と笑顔のこぼれる新人さん

日々子どもは成長し遅くなっています。

この一ヶ月でお子さんの 今までと違う姿を

知ることもできたのではないのでしょうか これからも 共に
お子さまの成長を見守り成長を喜びたいと思います。



令和4年度
認定こども園
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。



食事のお手伝い



子どもはお手伝いが大好きです。急いでいる時は難しいかもしれませんが、ちょっとしたことでもいいのでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみてください。

お手伝いの効果

★ 食べたい気持ちを育てる

苦手な食材でも自分で食事の準備に関わることで少しでも食べてみたいという気持ちになります。

★ 自信につながる

食事の手伝いは、子どもにもできることがたくさんあります。お手伝いをし、ほめられると、家族の役に立つことを実感でき、自信につながります。

★ 生きる力を育てる

食べるという行為は一生続きます。食材を知り、調理方法を体験することで、健康な身体をつくる望ましい食生活を自らの力で実践できる力が育ちます。

子どもにできるお手伝い



〈まずは、簡単なことから〉

- ★ 野菜を洗う
- ★ レタスやキャベツをちぎる
- ★ 混ぜる…丸める
- ★ 玉葱やとうもろこしの皮をむく
- ★ 味見をする…盛り付けをする
- ★ お箸を並べる…食器を運ぶ

〈慣れてきたら〉

- ★ お米を洗って、水加減をする
- ★ 卵を割る
- ★ ピーラーで皮をむく
- ★ 野菜を切る

大人にとっては小さなこと、当たり前なことでも、子どもにとっては新鮮な事もあります。日々の食事に興味を持ち、食べるのが大好きな子どもになるために、家庭での食事作りにぜひ関わってもらいましょう。

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：調子を整える
2	月	ごはん 鯖の香味焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	鯖・油揚げ 普通牛乳	精白米 スナックパン	切干大根・人参 乾椎茸・さやいんげん
6	金	カレーライス スナック豆のじゃこサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	豚もも・鶏卵 しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油・薄力粉 三温糖 じゃが芋・カレールウ	玉葱・人参・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	豚もも 煮干し 普通牛乳	中華麺 食パン 三温糖 コーンスターチ	人参・緑豆もやし 青梗菜・乾椎茸 バナナ
9	月	ごはん 鰯の竜田焼き ひじきサラダ	みたらし五平餅 牛乳	鰯 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖	乾ひじき・人参 キャベツ 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 削り節 普通牛乳	精白米 すりごま	ごぼう・たけのこ水煮缶・人参 スナックえんどう・小松菜 緑豆もやし・ぶなしめじ 蜜柑缶・桃缶・パイン缶・バナナ
11	水	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	豚もも・うぐいす豆 マグロ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米 じゃが芋 片栗粉・調合油 薄力粉・三温糖	玉葱・人参 青ピーマン キャベツ ブルーベリージャム
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	じゃこチーストースト 牛乳	若鶏むね・赤色辛味噌 納豆・かつお節 しらす干し・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米 じゃが芋 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・切干大根 アスパラガス・焼きのり
13	金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	若鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 キャベツ アスパラガス バナナ
14	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ブルーベリー 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	小松菜・人参 ぶなしめじ・カット若布 青梗菜・コーン缶詰粒 ブルーベリージャム
16	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	豚もも・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 じゃが芋	たけのこ水煮缶・キャベツ 人参・スナックえんどう アスパラガス・乾ひじき
17	火	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニきな粉 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 炒り豆腐 マカロニ	玉葱・人参 さやいんげん 乾椎茸・キャベツ カット若布・コーン缶詰粒
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 じゃが芋 クッキー	人参・玉葱 青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・バナナ
31	火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	カステラケーキ メロン添え 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 じゃが芋 マヨネーズ カステラ	人参 アスパラガス メロン

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。除去を希望する方は、医師の指示をうけた後、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。)