

# 5月 園だより

徳重清涼保育園

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			体操教室
7	土			
8	日			
9	月	安全生活指導週	絵画教室	
10	火			
11	水		英語教室	
12	木			
13	金		体操教室(董組・幼)	
14	土			
15	日			
16	月	個人懇談(乳児組)	絵画教室	
17	火			
18	水		英語教室	
19	木			
20	金		体操教室	
21	土			
22	日			
23	月	個人懇談(幼児組)	絵画教室	
24	火	誕生会		
25	水			
26	木			
27	金		体操教室(董組・幼)	
28	土	董組試食会		
29	日			
30	月			絵画教室
31	火			



新年度から1か月が過ぎ、新しい環境にもだいふ慣れてきた子ども達。暖かくなり園庭やテラスに出て遊ぶ姿が多く見られるようになってきました。疲れの出やすい時期ですので、お子さんも保護者の方も無理せず、健康第一でお過ごしください。園生活でも健康管理に気を付けていきます。



- ・持ち物全てに記名をお願いします。
- ・駐車場は左折で入庫。左折で出庫を必ずお守り下さい。
- ※ 尚、バックで駐車場に入るのは大変危険ですのでおやめください。
- ・破損や怪我にもつながりますので、門の開閉や、園内の鍵の開閉は保護者の方でお願い致します。



## 来月の予定

- 6日(月)～10日(金) 安全生活指導週
- 10日(金) 内科検診
- 16日(木) 歯科検診
- 18日(土) 保育参観(幼児組)
- 21日(火) 避難訓練(地震)
- 28日(火) 誕生会

## 今月の歌

- ・めだかの学校
- ・ぶんぶんぶん





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 (目で見える)

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。

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。

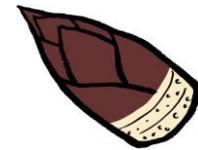
リンゴ・バナナ・サケ・サバ・貝類・メロン・ゴマ・タケノコ

(今月は、**タケノコ**が登場します！)

## 筍と豚肉の炒め物

<材料> 約大人2人・子ども2人分

- 豚肉 70g
- 筍 80g
- 春キャベツ 200g(2~3枚)
- 人参 1/3本
- 醤油 小さじ1と1/2
- 料理酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1



<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. キャベツは色紙切り、筍は千切り、人参は銀杏切りにしておく。
3. フライパンで豚肉を炒める。お肉の色が変わったら、筍・人参を炒める。
4. 人参に火が通ったら、春キャベツと調味料を加えて、軽く炒めたらできあがり！

### ★今月の予定★



・ 24日 (火) 誕生会特別食

・ 28日 (土) 董組試食会



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 ・ 17	月 ・ 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・鶏肉・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 炒り胡麻・マカロニ	玉葱・人参・キャベツ 韃靼元・乾椎茸・ カット若芽・コーン缶
6	金	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	豚肉・プロセスチーズ 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・摺り胡麻 白滝・じゃが芋	筍水煮缶・キャベツ・人参 スナップ豌豆・アスパラガス 乾ひじき
7 ・ 21	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	ココアサンド 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・食パン コーンスターチ・三温糖	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸・果物
9 ・ 25	月 ・ 水	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	9日: スナックパン 25日: みたらし五平餅 牛乳	鱈・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖	キャベツ・人参・乾ひじき スナップ豌豆・コーン缶
10 ・ 31	火	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜のおかか和え	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・鶏胸・鯉節 普通牛乳	精白米・三温糖	大根・人参・キャベツ・韃靼元 乾椎茸・蜜柑缶・桃缶 小松菜・バインアップル缶 バナナ
11 ・ 26	水 ・ 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	鶏肉・赤色辛味噌・鯉節 納豆・しらす干し プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・じゃが芋 摺り胡麻・片栗粉 三温糖・食パン	キャベツ・スナップ豌豆 赤ピーマン・切干し大根 アスパラガス・焼き海苔
12 ・ 23	木 ・ 月	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	豚肉・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・調合油・薄力粉	玉葱・青ピーマン・人参 キャベツ ブルーベリージャム
13 ・ 27	金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	13日: 子供の日のおやつ 27日: お菓子・果物 牛乳	鶏肉・プレーンヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ・人参 アスパラガス・果物
14 ・ 28	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	小松菜・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶・苺ジャム
16 ・ 30	月	ドライ豆カレー スナップ豌豆のじゃこサラダ	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 普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉 三温糖	玉葱・人参・青ピーマン スナップ豌豆・キャベツ レーズン
18	水	ごはん 唐揚げ アスパラの白和え バナナ	バイクドポテト 牛乳	鶏肉・プロセスチーズ 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・摺り胡麻 白滝・じゃが芋	人参・アスパラガス 乾ひじき・バナナ
19	木	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	黄粉トースト 牛乳	鱈・油揚げ・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	切干し大根・人参・乾椎茸 韃靼元
20	金	食パン ナポリタンポテト ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウイナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも お菓子	人参・玉葱・青ピーマン トマトダイス缶・トマトケチャップ 果物
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	鶏肉・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・じゃが芋 マヨネーズ・カステラ	人参・アスパラガス・果物





# 5月保健だより



徳重清涼保育園

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。

## 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。



## 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。



## 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。

