



園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	
3	火	憲法記念日 
4	水	国民の休日 
5	木	こどもの日
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	安全生活指導週間
10	火	体育教室（檸檬・幼児）
11	水	英語教室
12	木	
13	金	絵画教室
14	土	春の親子遠足
15	日	
16	月	
17	火	体育教室（幼児）
18	水	英語教室
19	木	
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	体育教室（檸檬・幼児）
25	水	英語教室
26	木	誕生会
27	金	絵画教室
28	土	苺組試食会
29	日	
30	月	
31	火	体育教室（幼児）

暖かな日差しの中、毎日元気遊んでいる子どもたち。新しいクラスの雰囲気にも慣れて、先生や友達と楽しそうに過ごしています。園庭に出ると新しく入園したさくらんぼ組・苺組のお友達もみんなと一緒に遊ぶ姿が見られます。

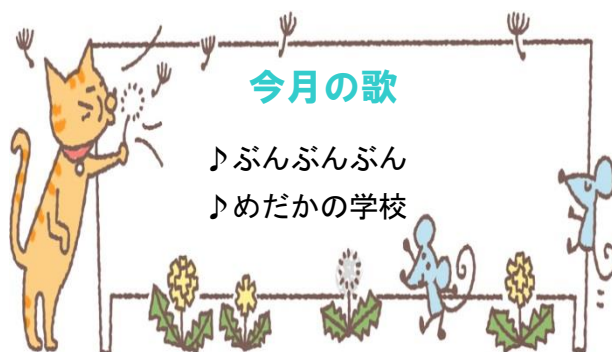
感染症予防の為、室内などの活動では異年齢児と一緒に過ごすことが難しい状況ですが、幼児クラスのお兄さんやお姉さんと遊ぶ楽しさも経験していけるように工夫していきたいと思ひます。

お知らせ

・14日(土)の親子遠足は自由参加です。農業センターにて行いますが、今回はスタンプラリーを終えられた方から解散となります。お弁当の時間は設けておりません。詳しくはお手紙でご確認ください。

今月の歌

♪ぶんぶんぶん
♪めだかの学校



来月の予定

18日(土) 保育参観（蜜柑・葡萄・林檎組）
30日(木) 誕生会

※すべての予定において、新型コロナウイルスの状況により予定を変更、または中止する場合があります。





令和4年度
東神の倉
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）

剥く、千切る、切る、捏ねる、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。



4月の食育活動 ～春に触れよう～

蜜柑組と葡萄組の子ども達に、空豆の鞘取りをしてもらいました。「そらまめくんのベッド」を読み、鞘の中がフワフワなことを知りましたが、本当なのかと半信半疑でした。実際見てみると、本当にフワフワで、「気持ちいい」といっている子が多かったです。



<今月の予定>

- 14日(土) 春の親子遠足
- 26日(木) 誕生日会特別メニュー
- 28日(土) 苺組試食会



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)〉

- ・ひきわり納豆 75g
- ・切干大根(乾燥) 35g
- ・アスパラ 35g(1~2本)
- ・醤油 大さじ 1/2
- ・鰹節 3g

〈作り方〉

- ① 納豆は、醤油を加え、混ぜておく。
- ② 切干大根は戻して、2~3cm 長さに切り、さっと茹でて水気をよく絞る。
- ③ アスパラは2cm 長さに切り、色よく茹でておく。
- ④ 全部の材料を合わせたらできあがり。

★キャベツ・胡瓜・オクラ・小松菜など、季節の野菜で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 ・ 20	月 ・ 金	豚肉の生姜焼き丼 えんどう豆と新じゃがのサラダ	2日:フルーチェ せんべい 20日: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 三温糖・調合油・薄力粉 せんべい	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
6	金	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	あじ・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 片栗粉・ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
7 ・ 21	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 コーンスターチ・三温糖	にんじん・りよくとんもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
9 ・ 23	月	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・しらす干し 納豆・プロセスチーズ 普通牛乳	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
10	火	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニかりんとう 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 マカロニ・黒砂糖	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
11 ・ 27	水 ・ 金	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
12 ・ 25	木 ・ 水	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	さつまいもスナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
13 ・ 24	金 ・ 火	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	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	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
16	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 もち米・三温糖	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
17 ・ 30	火 ・ 月	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの白和え	ベイクドポテト 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・キャベツ にんじん・スナックえんどう アスパラガス・ひじき
18 ・ 31	水 ・ 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・かつお節 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・りよくとんもやし ぶなしめじ・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
19	木	バターロール 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 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
26	木	ごはん タンダリーチキン 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 マヨドレ・カステラ	にんじん・アスパラガス・メロン
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	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





5月保健だより



東神の倉清涼保育園

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、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。



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。

