



入園・進級してから早いもので一か月がたちました。はじめは不安そうにしていた子ども達も、新しい環境に少しずつ慣れてきたように感じます。新しいお友達と仲良く遊んだり、春の気持ちの良い気候の中、園庭で元気いっぱい体を動かしたりと、毎日賑やかな声が保育園中に響き渡っています。5月はゴールデンウィークもあります。体調管理に十分気を付けて過ごしたいですね。

1	月		16	火	
2	火		17	水	英語教室（董・幼）
3	水	憲法記念日	18	木	体育教室（董・幼）
4	木	みどりの日	19	金	絵画教室（幼）
5	金	こどもの日	20	土	
6	土		21	日	
7	日		22	月	個人懇談会（幼児）
8	月	安全生活指導週	23	火	誕生日会
9	火		24	水	英語教室（董・幼）
10	水	英語教室（董・幼）	25	木	体育教室（董・幼）
11	木	体育教室（幼）	26	金	絵画教室（幼）
12	金	絵画教室（幼児）	27	土	董・向日葵参観、試食会
13	土		28	日	
14	日		29	月	遠足ごっこ（幼）
15	月	個人懇談会（乳児）	30	火	
			31	水	英語教室（董・幼）



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・園での生活に慣れ、保育士の側で安心して過ごす。
- ・様々な遊びを通して、保育士とのやり取りを楽しむ。

### 桃組

- ・保育士と一緒に遊ぶ中で、信頼関係を築き安心して生活できるようにする。
- ・好きな遊びを見つけ、繰り返し保育士と一緒に楽しむ。

### 董組

- ・保育士やクラスの友達に少しずつなれて、安心して遊ぶ。
- ・保育士に見守られながら、好きな遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・進んで身の回りのことをしようとする。
- ・玩具や遊具を貸し借りしながら、友だちと関わろうとする

### 向日葵組

- ・保育士に見守られながら、生活に必要な基本的習慣を身に付ける。
- ・友だちや保育士と関わり遊ぶ中で、相手の「気持ち」に気づいていく。

### 紫陽花組

- ・見通しを持って生活を送る。
- ・集団遊びに参加して、みんなで遊ぶ楽しさやルールを守る大切さを知る

## 園からのお知らせ

- ・5月29日（月）幼児のみ近くの公園で遠足ごっこを行いたいと思います。お弁当は必要ありません。（子供と職員で出掛けます。）
- ・6月6日（火）内科検診 15日（木）歯科検診を行います。
- ・今年度は各学年給食試食会の前に保育参観の時間を設けたいと思います。重要事項説明書別紙の年間行事予定表に6月保育参観（幼児）と記載されていますが6月には行いません。またたんぽぽ・桃組は1月のたんぽぽ組試食会の前に参観を行いたいと思っています。

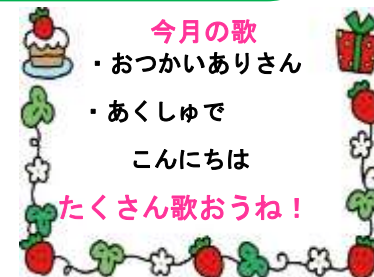
## 園からのお願い

- ・薬は出来るだけ朝夜の2回の処方せの医者様にご相談して頂けると助かります。
- ・キーホルダ・シールなどはトラブルのもとになりますのでお持ちにならないようお願い致します。

## 今月の歌

- ・おつかいありさん
- ・あくしゅで
- こんにちは

たくさん歌おうね！





## 令和5年度 鳴子清涼保育園

新年度が始まって1カ月。少しずつ新しい生活にも慣れてきた一方で、疲れが出始める頃でもありますね。お子様も保護者の皆様もゆっくり過ごす時間を意識してみてください。

### 生活リズムを作りましょう！

#### 早寝・早起きをする

決まった時間に起きることができるようにしっかりと睡眠をとりましょう。  
カーテンを開けて、太陽の光を浴びることで脳が活発に働きます。



#### 規則正しく食事を摂る

1日3回の食事を摂るようにしましょう。  
朝ごはんは1日の始めに身体を起こす重要な役割をします。  
決まった時間に食事をする生活リズムが整います。

#### 活動的に過ごす

しっかり睡眠をとることができるように、日中は体を動かしましょう。  
また外で活動する場合はしっかりと水分補給をしてください



### 給食室からのお願い



アレルギーの原因となし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**が登場予定です！)

## 5月の食育活動



空豆の鞘取り～桜組～  
年少さんがおやつでたべる空豆の鞘剥きのお手伝いをしてくれました。  
みんな上手に取り出してくれました！  
「みつけた！」「たくさん出てきたよー」と嬉しそうな子ども達でした。



### 今月の予定

23日(火)誕生会特別食

給食:ごはん、タンポポトチキンポテトサラダ

おやつ:誕生会ケーキ

27日(土)重組・向日葵組試食会



### 今月のレシピ

### 小松菜の胡麻和え

<材料>大人2人子供2人分

・小松菜 100g

・もやし 150g

・人参 1/5本

・醤油 大さじ1/2

・すり胡麻 少々

<作り方>

1. 小松菜 2cm長さに、人参は 2~3cm長さの千切り、もやしは 2~3cmの長さの千切り、さっと茹でて水気を絞る
2. 醤油とすり胡麻で和えて、出来上がり

★季節に合わせて、旬の野菜に変えて作ってみてください



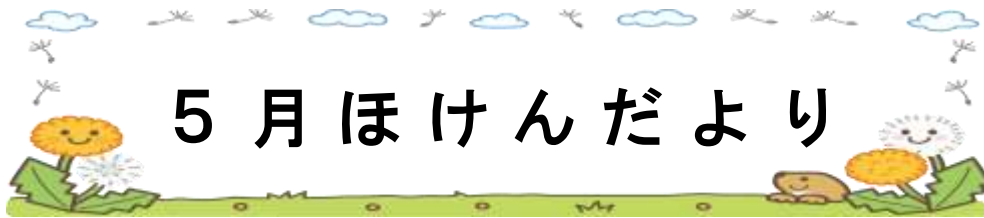
2023年度

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
1 ・ 15	月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	1日: フルーツポンチ 15日: 未満児: せんべい・バナナ 以上児: 草餅 牛乳	生揚げ・鶏むね・かつお節 普通牛乳	精白米・すりごま・上新粉・白玉粉・三温糖・よもぎ粉	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・りょうとうもやし・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
2 18 31	火 木 水	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	2日: スナックパン あんトースト 牛乳	さわら・油揚げ・こしあん・普通牛乳	精白米・食パン・無塩バター スナックパン	切干しだいこん にんじん・干しいたけ さやいんげん
6 ・ 20	土	じゃこ炒飯 若布スープ	おこめリング 牛乳	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
8 ・ 27	月 ・ 土	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 (27日: おこめリング) 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・甘辛せんべい	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
9 ・ 26	火 ・ 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
10 ・ 22	水 ・ 月	ドライ豆カレー えんどう豆と新じゃがのサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰 うぐいす豆・まぐろの水煮 缶詰・鶏卵・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・レーズン
11 ・ 25	木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	あじ・普通牛乳 鱈・まぐろ水煮缶詰	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・すりごま	ひじき・キャベツ・にんじん スナックえんどう・コーン缶詰
12 ・ 24	金 ・ 水	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・プロセスチーズ 油揚げ・絹ごし豆腐 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・スナックエンドウ・アスパラガス・乾ひじき
13	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・煮干し・普通牛乳	中華めん・甘辛せんべい	にんじん・りょうとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
16 ・ 30	火	ロールパン 鶏肉のカレーソース ヨーグルト	16日: フルーツポンチ 30日: 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 甘辛せんべい	にんじん・ぶなしめじ たまねぎ・青ピーマン みかん缶詰・もも缶詰・パインアップル缶詰・バナナ
17	水	鶏牛蒡丼 えんどう豆とツナ和え	パインケーキ 牛乳	若鶏むね・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油	ごぼう・ぶなしめじ・さやいんげん にんじん・キャベツ・パインアップル 缶詰
19	金	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	マヨコーントースト 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・納豆 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・マヨネーズ	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・コーン缶詰クリーム
23	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 マヨネーズ・カステラ	にんじん・アスパラガス・メロン
29	月	ごはん 以上児: 鳴子特別弁当 未満児: 唐揚げ・ポテトサラダ 牛乳	パインケーキ 牛乳	鶏もも・ぶたひき肉・木綿豆腐 鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー パインアップル缶詰







# 5月ほけん日より

## 鳴子清涼保育園

風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。楽しい連休もあり、屋外での行楽にぴったりの季節ですね。しかし、その分、体や心に疲れが出て怪我をしたり体調を崩しやすい時期でもあります。意識的に規則正しい生活をして元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

### 病気の後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



### 間食

子どもの頃の肥満は、大人になってからの高血圧・高脂血症・糖尿病などへのなりやすさに大きな影響があることが分かってきています。おやつはルールを守って楽しく食べましょう。

- ・ 1回分の量を決める
- ・ 時間を決める
- ・ 栄養バランスを考える
- ・ 甘い物をとり過ぎない
- ・ 固い物をよく噛んで食べると良い
- ・ おやつは1回の軽食と考える



### 溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



潜伏期間：2～5日

症状：喉の痛み、扁桃腺の腫れ、頭痛、体のだるさ、38～39℃発熱がありますが、3歳未満だと熱は低めのことが多いです。発熱から2～3日後に首・胸・手首・足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日～2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物は避けましょう。

回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

