



今月のねらい

李組

- 一人ひとりの生活リズムを整え、安心して過ごす。
- 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

- 園生活や保育教諭に慣れ、安定して過ごす。
- 保育教諭や友達と好きな遊びを楽しむ。

薔薇組

- 簡単な身の回りの事を保育教諭と一緒にやろうとする。
- 保育教諭や友達と一緒に好きな遊びを楽しむ。

桜組

- 簡単な身の回りの事を自分でやってみようとする。
- 保育教諭や友達と戸外で身体を動かしたり、好きな遊びをしたりすることを楽しむ。

紫陽花組

- 次の活動の見通しをもち、自ら進んで身の回りの事を行う。
- 友達とやり取りを楽しみながら、好きな遊びを十分に楽しむ。

もみじ組

- 園外の活動を通して、社会のマナーや交通ルールについて知る。
- 様々な友達と関わりを深める中で、一緒に遊ぶ喜びを味わう。

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。今月は長期連休があります。体調を崩さないように早寝早起きをする等、規則正しい生活を心掛けていきたいですね。



1	月	
2	火	絵画教室
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週 薔薇組体育教室
9	火	ピクニック(薔薇組)
10	水	英語教室 ピクニック(桃組)
11	木	体育教室
12	金	絵画教室
13	土	クラス懇談会 李組試食会
14	日	
15	月	

16	火	避難訓練 ピクニック(幼児)
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	英語教室
23	火	
24	水	
25	木	体育教室
26	金	絵画教室
27	土	桃組試食会
28	日	
29	月	薔薇組体育教室
30	火	誕生会
31	水	英語教室



◎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いたします。
◎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・左折出庫をお願いしています。

ご協力お願い致します。

来月の予定

- 10日 保育参観(幼児クラス)
- 19日 音と絵本のお話会
(父母の会主催)
- 24日 薔薇組試食会
- 27日 誕生会
- 29日 歯科健診

今月の歌

- ・ほくの
ミックスジュース
- ・すいかの名産地





令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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と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・バナナ・メロン**が登場予定です！)

★4月の食育活動★

桜組、もみじ組は合同で空豆の皮むきを行いました。もみじ組は空豆をつぶしてずんだ餅風にして食べました。旬の食材に触れ、自分たちで作ったおやつは一段と美味しく、楽しくクッキングをすることが出来ました。



今月の予定

13日(土)李組試食会

27日(土)桃組試食会

30日(火)誕生会

～蒸し鶏の胡麻味噌和え～

〈材料〉 大人2人・こども2人分

・鶏肉	180g	・味噌	小さじ2と1/3	} A
・じゃが芋	中1個	・砂糖	小さじ1と1/2	
・キャベツ	中1個	・炒り胡麻	小さじ1	
・鞘隠元	10本	・片栗粉	小さじ2/3	
・赤ピーマン	2個	・鶏肉のだし汁	50ml	

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。じゃが芋はさいの目切り、キャベツと赤ピーマンは色紙切り、鞘隠元は2cm幅に切る。
- ② 大きめの器にじゃが芋、キャベツ、赤ピーマン、鞘隠元、鶏肉の順にのせ、ラップをして電子レンジで、鶏肉に火が通るまで加熱する。
- ③ 火が通ったら、鶏肉から出ただし汁は取り、Aの調味料と合わせる。(鶏肉のだし汁が足りない場合は水を足す。)
- ④ 鍋に合わせたAを入れ、とろみがつくまで加熱する。炒り胡麻を加える。
- ⑤ ②に④をかけたら、できあがり！

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
1	月	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	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	切干しいたけ・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
2	火	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 ャブ・バナナ
6	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 ングンサイ・乾しいたけ・バナナ
8	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・まぐろ水煮缶詰・ 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
9	火	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	若鶏むね・赤色辛みそ・納豆 ・かつお節・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・マ ヨネーズ	キャベツ・スナップえんどう・赤 ピーマン・切干しいたけ・アス パラガス・コーン缶詰クリーム
10	水	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・スナップえんどう・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
11	木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	胡麻だれ五平餅 牛乳	あじ・大豆・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・じゃ がいも・調合油・精白米・すり ごま・三温糖	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ ・さやいんげん
12	金	ロールパン 鶏肉のカレーソテー 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・甘辛 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・青ピーマン・バナナ
13	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド(27日) 牛乳 せんべい(13日)	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・チングンサイ・ コーン缶詰粒・いちごジャム
16	火	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・スナップえんどう・アス パラガス・乾ひじき
18	木	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
17	水	鶏牛蒡丼 えんどう豆のツナ和え	パインケーキ 牛乳	若鶏むね・うぐいす豆・まぐ ろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温 糖	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・ さやいんげん・キャベツ・パイン アップル缶詰
30	火	ハヤシライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたかた・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・薄力粉・ マカロニ・マヨネーズ・カステ ラ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・トマトケチャブ・トマトビュ ーレ・キャベツ・スナップえんどう ・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
514 Kcal	20.2 g	13.6 g	254 mg	1.8 mg	188 μg	0.26 mg	0.38 mg	23 mg



5月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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
- ・ 甘い物を取り過ぎない
- ・ 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。

