



認定こども園清涼保育園

今月は、気持ちの良い風を肌で感じながら、思い切り体を動かし遊ぶことの楽しさを経験したいと思います。



5月の予定

- 9日 生活安全指導
- 12日 遠足ごっこ
- 15日 身体測定
- 27日 クラス懇談会
- 31日 避難訓練

もみじ組

- ◇ 自分の健康を保つために、生活習慣の大切さを知る
- ◇ 友達の気持ちに気づき自分の気持ちも言葉で伝えていく
- ◇ 身近な動植物、昆虫の世話をする中で大切にすることを養う

桜組

- ◇ 自分の好きな遊びを見つけて楽しむ
- ◇ 戸外で沢山 体を動かして遊ぶ心地よさを味わう
- ◇ 行事の歌を通して季節を感じる

6月の予定

- 9日 生活安全指導 12日 歯科検診
- 15日 身体測定
- 15日 保育参観(桃組、桜組)
- 20日 保育参観(もみじ組)
- 28日 避難訓練

桃組

- ◇ 園での生活に慣れ、安心して一日を過ごす
- ◇ 散策行動をし、春を感じる
- ◇ 保育者に見守られながら好きなこと したいことを十分に楽しむ

入園、進級して1ヶ月が経ちました。

お子さまと離れている時間がとても長く感じられ、常にお子さまを思い浮かべられた1ヶ月ではなかったでしょうか。保護者の方から離れる時に大泣きした子ども、保育士に手を伸ばしてくれるようになりました。

保護者の方が安心して お仕事に励むことが出来るように職員一丸となってお手伝いさせていただきます。

ご協力をお願いします。

一日の活動に大切な朝ごはん
何かと忙しい中での朝の準備 朝食
食べる時間がないと、車の中で食事をする事もあるかと思います。保育園に入る前に、食べきってお口の中に食べ物がない状態で登園してください。

保護者の方のもとで完食してください。





令和5年度
認定こども園
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、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、医師の診断後、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**が登場予定です!)

●●● 3つの色をそろえよう ●●●

食べものは、含まれる栄養の働きの違いから、3つの色にわけられます。1食の中で、3つのそろえるようにすると、栄養バランスが整います。家庭の食事でも3つの色をそろえて、バランスよく食べましょう。

色	特徴	はたらき	たべもの
赤 (主菜)	たんぱく質 ミネラルが豊富	体をつくるもの となる	肉・魚・卵・大豆(大豆製品) 海そう・牛乳(乳製品)など
黄 (主食)	脂質・炭水化物 が豊富	エネルギーの もとになる	ごはん・パン・めん類 シリアルなど
緑 (副菜)	ビタミン 食物繊維が豊富	体の調子を整 える	野菜・果物・キノコなど

どうして園の給食は同じ給食が2回でるの？

子どもは、初めて口にするものに抵抗を感じたり、食べ慣れないものには、なかなか手が出なったりします。
1 回目の献立で、『お友だちが美味しそうに食べていたな』
『少し食べてみたら、そんなに変な味じゃなかったな』
といった経験をする事で、新しい食材や料理に慣れ、2 回目以降は、安心して食べられるようにするためです。



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：調子を整える
1 ・ 18	月 ・ 木	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	あんトースト 牛乳	鱈 油揚げ こしあん 普通牛乳	精白米 食パン 無塩バター	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
2 ・ 17	火 ・ 水	鶏牛蒡丼 えんどう豆のツナ和え	マカロニきな粉 牛乳	若鶏むね・うぐいす豆 マグロ水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米 三温糖 マカロニ	牛蒡・人参 ぶなしめじ さやいんげん キャベツ
6 ・ 20	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
8 ・ 22	月	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 若鶏むね かつお節 普通牛乳	精白米 すりごま	牛蒡・たけのこ水煮缶詰・人参 スナックえんどう・小松菜 緑豆もやし・ぶなしめじ・バナナ 蜜柑缶詰・白桃缶・パイ缶
9 ・ 24	火 ・ 水	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	9日 牛乳 胡麻だれ五平餅 24日 牛乳 お煎餅・バナナ	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 すりごま	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン バナナ
10 ・ 26	水 ・ 金	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	牛挽肉・大豆水煮缶詰 うぐいす豆・鶏卵 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 じゃが芋 薄力粉・三温糖 調合油	玉葱・人参 青ピーマン キャベツ レーズン
11	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	マヨコーントースト 牛乳	若鶏むね 赤色辛味噌 納豆・かつお節 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・すりごま 片栗粉・食パン マヨネーズ	キャベツ・スナックえんどう 赤ピーマン・切干大根 アスパラガス コーン缶詰粒クリーム
12 ・ 25	金 ・ 木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	12日 牛乳 お煎餅・バナナ 25日 牛乳 胡麻だれ五平餅	鱈 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 すりごま・三温糖 お煎餅	乾ひじき キャベツ・人参 スナックえんどう・バナナ コーン缶詰粒
13 ・ 27	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 コーン缶詰粒・苺ジャム
15 ・ 29	月	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	パインケーキ 牛乳	木綿豆腐 若鶏むね 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま 薄力粉 調合油	玉葱・人参 さやいんげん 乾椎茸・キャベツ・パイ缶 カット若布・コーン缶詰粒
16 ・ 30	火	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・バナナ トマトケチャップ
19 ・ 31	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	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・乾ひじき アスパラガス
23	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	若鶏むね・ 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

★園で初めて口にするとおっしゃる事がないよう、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。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

