



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も慣れ、子ども達の笑顔が増えてきたように感じます。過ごしやすい季節となってきましたので水分補給や休息をしっかりと取りながら元気いっぱい外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

1	月	体育教室（幼児クラス）	17	水	
2	火		18	木	避難訓練
3	水	憲法記念日	19	金	英語教室
4	木	みどりの日	20	土	堇組保育参観・试食会
5	金	こどもの日	21	日	
6	土		22	月	体育教室 （堇・幼児クラス）
7	日		23	火	絵画教室
8	月	個人懇談（新入園児）（12日まで） 体育教室（堇・幼児クラス）	24	水	誕生会
9	火	安全生活指導 絵画教室	25	木	
10	水		26	金	英語教室
11	木		27	土	
12	金	英語教室	28	日	
13	土		29	月	体育教室（幼児クラス）
14	日		30	火	絵画教室
15	月	体育教室（幼児クラス）	31	水	
16	火	絵画教室			

今月のねらい

たんぽぽ組

- 一人一人の生活リズムに沿って快適に過ごす。
- 新しい環境に慣れ保育士との関わりを楽しむ

桃組

- 保育士と信頼関係を築きながら生活リズムを整えていく。
- 歌や手遊び、リズムなどを保育士と一緒に楽しむ。

堇組

- 身の回りのことに意欲を持ちできることは自分でやろうとする。
- 保育士に見守られながら、安心して友達と一緒に好きな遊びを楽しむ。

桜組

- 身の回りのことのやり方を理解し、自分でやってみようとする。
- 戸外で春の生き物に触れ、季節の移り変わりを感じる。

向日葵組

- 生活や遊びを通して友達に親しみを持つ。
- 気持ちの良い気候で存分に体を動かす。

紫陽花組

- 友達と一緒に遊ぶ中で思いや考えを言葉で伝える。
- 爽やかな季節の中で友達と体を動かす。

園からのお願い

日中暑い日が続くようになりました。熱中症対策のためにも衣服の調節が出来る服装で登園してください。また幼児クラスは、スパッツから靴下に切り替えて頂きますようお願い致します。

6月の予定

- 8日（木）歯科検診
- 17日（土）桜組保育参観・试食会
- 22日（木）プラネタリウム見学（紫陽花組）
- 23日（金）公開英語教室（堇組以上）





令和5年度 植園清涼保育園

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



4月の食育活動 レモンコンフィ作り～紫陽花組～

紫陽花組さんがレモンコンフィ(レモンの塩漬け)作りに挑戦！まずは、作る前にレモン果汁と塩を味見です。子ども達からは「しょっぱい！」「酸っぱい！」という声が思わずもれていました。どのような味に変化するのか、楽しみです。



今月の予定

20日(土) 董組試食会

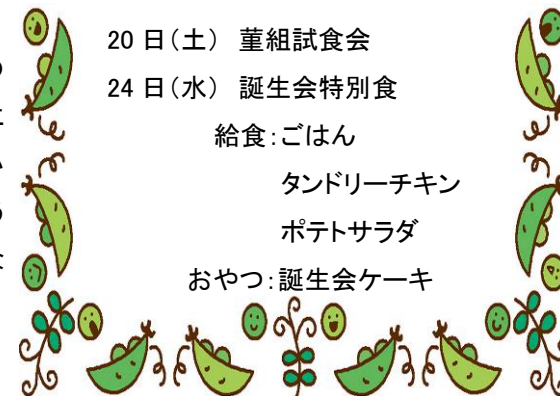
24日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

タンドリーチキン

ポテトサラダ

おやつ:誕生会ケーキ



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！)

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
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出来上がり！

令和5年度 5月給食献立表



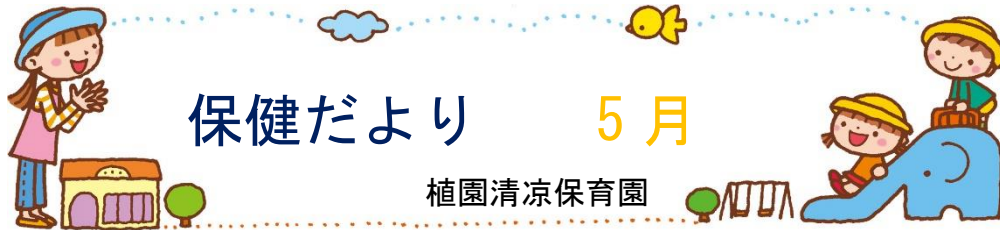
日 曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1 ・ 15 月	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	精白米 木綿豆腐 鶏むね 玉葱 人参 鞘隠元 干し椎茸 醤油 みりん 三温糖 キャベツ 若布 コーン缶詰 醤油 穀物酢 ごま油 炒りごま	マカロニ黄粉 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 牛乳
2 ・ 16 火	食パン ナポリタンポテト ヨーグルト	食パン ウイナーソーセージ じゃが芋 人参 玉葱 青ピーマン トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
6 ・ 20 土	じゃこ炒飯 若布スープ	精白米 しらす干し 小松菜 人参 ぶなしめじ 醤油 若布 木綿豆腐 青梗菜 人参 コーン缶詰 鶏がらだし 塩	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
8 ・ 29 月	ごはん 鱈の香味焼き 切干し大根の煮物	精白米 鱈 生姜 にんにく 醤油 酒 切干し大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 醤油 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
9 ・ 23 火	ドライ豆カレー えんどう豆と新じゃがのサラダ	精白米 合挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油 えんどう豆 じゃが芋 人参 キャベツ ツナ缶詰 醤油 穀物酢	胡麻だれ五平餅 牛乳	もち米 精白米 黒すりごま 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
10 ・ 22 水 ・ 月	ごはん 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ 切干し大根の納豆和え	精白米 鶏むね じゃが芋 キャベツ スナック豌豆 赤ピーマン 合わせ味噌 三温糖 すりごま 片栗粉 切干し大根 ひきわり納豆 アスパラガス 醤油 かつお節	あんトースト 牛乳	食パン 無塩バター こしあん 牛乳
11 ・ 25 木	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	精白米 厚揚げ 鶏むね 牛蒡 水煮筍 人参 スナック豌豆 醤油 かつお節 小松菜 りょくとうもやし 人参 ぶなしめじ 醤油 すりごま	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
12 ・ 26 金	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね じゃが芋 玉葱 人参 ぶなしめじ 青ピーマン 塩 カレー粉 ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ビスケット バナナ 牛乳
13 ・ 27 土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	中華麺 豚もも 人参 りょくとうもやし 青梗菜 干し椎茸 鶏がらだし 醤油 酒 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
17 水	鶏牛蒡丼 えんどう豆のツナ和え	精白米 鶏むね 牛蒡 人参 ぶなしめじ 鞘隠元 醤油 みりん えんどう豆 人参 キャベツ ツナ缶詰 醤油	鮭と昆布のおにぎり 牛乳	精白米 塩昆布 鮭フレーク 牛乳
18 木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	精白米 鱈 生姜 醤油 酒 片栗粉 調合油 ひじき キャベツ 人参 スナック豌豆 ツナ缶詰 コーン缶詰 醤油 穀物酢	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 三温糖 調合油 牛乳 レーズン 牛乳
19 ・ 30 金 ・ 火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの白和え	精白米 豚もも 水煮筍 キャベツ 人参 スナック豌豆 醤油 三温糖 酒 アスパラガス 人参 油揚げ 糸蒟蒻 ひじき 絹ごし豆腐 すりごま 塩 三温糖 醤油	ベイクドポテト 牛乳	じゃが芋 チーズ 牛乳
24 水	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	精白米 鶏もも ヨーグルト カレー粉 醤油 じゃが芋 人参 アスパラガス ツナ缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	カステラ ホイップクリーム メロン 牛乳
31 水	鶏牛蒡丼	精白米 鶏むね 牛蒡 人参 ぶなしめじ 鞘隠元 醤油 みりん	パインケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 パインアップル缶詰

えんどう豆のツナ和え

えんどう豆 人参 キャベツ ツナ缶詰 醤油

牛乳

牛乳



保健だより

5月

植園清涼保育園

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。はじめは泣けてしまった子どもたちも少しずつ慣れ、笑顔もみられるようになってきました。5月は大型連休もあり、外出の予定のある方もみえると思いますが新しい生活の疲れも出る頃です。ゆっくりと自宅でリラックスする時間も作りましょう。



小児にも起こる5月病

5月病は近年、大人のみならず小学生、幼児へと低年齢化が進んでいます。原因としては新しい環境や生活に適應できず、早く適應しなくてはという思いから頑張る気持ちが空回りし、焦りやストレス状態に陥ったりします。症状は様々で、朝なかなか起きられなかったりお腹や足が痛いと訴えたり、今までできていたことが「できない」「やって」など何かと理由をつけて泣いたり怒ったりします。ただのわがまままだ！だらだらとやる気がない！というように捉えてしまい、大人が見逃しやすい傾向にあります。こういった訴えが度々あるようでしたら、毎日たくさん褒めて、いっぱい抱きしめてあげて温もりと安らぎを感じられるよう接してあげましょう。



水遊びが始まる前に「水いぼ」の確認を！

伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる1~5mm程度のいぼのことを水いぼと言います。いぼがつぶれてその中にある液体がほかの場所につくことで、お腹や脇の下、肘を中心に全身に広がります。肌や肌の接触やタオルの共用などで兄弟などにうつることもあり、注意が必要です。アトピー性皮膚炎や乾燥肌などで肌のバリア機能が低い場合に発症しやすいです。予防には肌の保湿が大切ですが、万が一水いぼがみられた場合には早めに受診しましょう。



熱中症に気を付けましょう！

だんだん気温が上昇してきて、過ごしやすい日が多くなってきました。それに伴い、紫外線の量も増えてきます。外遊びに最適なこの時期ですが、気を付けなければいけないのが熱中症です。特に乳児さんは新陳代謝が良く、すぐに汗をかくのでこまめな水分補給が必要です。熱中症予防をして楽しく外遊びをしましょう。

- ① 外出時は必ず水筒をもっていく！
- ② 外で遊ぶ時は必ず帽子を着用する！
- ③ 汗をかいたときはこまめに着替えをする！
- ④ 外遊びの際には30分に一度は木陰で休憩する！

