

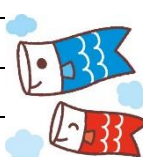


# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	月	
2	火	体育教室(幼児)
3	水	憲法記念日
4	木	国民の休日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	安全生活指導週間
9	火	体育教室(檸檬・幼児)
10	水	英語教室
11	木	
12	金	絵画教室
13	土	保育参加(さくらんぼ・苺・檸檬組)
14	日	
15	月	
16	火	体育教室(幼児)
17	水	英語教室
18	木	春のピクニック(園児のみ)
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	避難訓練 体育教室(檸檬・幼児)
24	水	英語教室
25	木	
26	金	絵画教室
27	土	苺組試食会
28	日	
29	月	誕生会
30	火	体育教室(幼児)
31	水	



新しい環境にも少しずつ慣れて、毎日元気に遊んでいる子ども達。4月に入園したばかりの小さなお友達の周りには、幼児クラスのお兄さんやお姉さんが「一緒に遊ぼう」と声をかけに来てくれる姿が見られます。まだおぼつかない足取りで園庭を走ってみたり、お兄さんが見つけた虫を見せてもらったりとたくさんの経験があるようです。また、小さなお友達が増えたことで自分たちが進級したことにも自信を持ち、ひと回り大きくなったようにも思えます。

連休もありますが、5月も元気に過ごしていきたいと思います。

## お知らせ

- ・13日(土)の親子遠足はお手紙でお知らせしました通り中止となりました。さくらんぼ・苺・檸檬組の保育参加を予定しておりますので、お手紙でご確認ください。

## 今月の歌



## 来月の予定

- 17日(土) 保育参観(蜜柑・葡萄・林檎組)
- 30日(木) 誕生会



5月 給食だより 令和5年度 東神の倉 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。

生活リズムを作しましょう！

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みましょう。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ことはないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。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！)

4月の食育活動 ~空豆の鞘取り・観察~



4月は旬の空豆を葡萄組・林檎組で鞘取りをしました。絵本「そらまめくんのベッド」を先生に読んでもらい、想像を膨らませながら、鞘取りをしました。



子ども達は、「ふわふわしているね。」「空豆大きいね。」と実際に触った感想を教えてくださいました。蜜柑組はおやつの前に空豆を観察してもらいました。

<今月の予定>

- 18日(木) ピクニック
- 27日(土) 苺組試食会
- 29日(月) 誕生日会特別メニュー



今月のレシピ 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ

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

- 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、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。
- ⑤②に④をかけたなら、できあがり！





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	鶏牛蒡丼 えんどう豆のツナ和え	パンケーキ 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・調合油 薄力粉	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
2 ・ 23	火	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	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 乾しいたけ・さやいんげん
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	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・りよくとうもやし チンゲンサイ・乾しいたけ バナナ
8 ・ 24	月 ・ 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・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 とうもやし・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
9	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・キャベツ にんじん・スナックえんどう アスパラガス・乾ひじき
10 ・ 22	水 ・ 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	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・マヨドレ	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・コーン缶詰クリー ム
11 ・ 25	木	バターロール 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 せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 青ピーマン・バナナ
12 ・ 26	金	ドライ豆カレー えんどう豆と新じゃがのサラダ	12日:レーズン蒸しパン 26日:フークレエ 牛乳	合挽き肉・大豆水煮缶詰 うぐいす豆・まぐろ水煮缶 詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油・じゃがい も・薄力粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・レーズン
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	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
16	火	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・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 もち米・すりごま・三温糖	乾ひじき・キャベツ・にんじん スナックえんどう コーン缶詰粒
17 ・ 31	水	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 マカロニ	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
19 ・ 30	金 ・ 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	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・トマトケチャッ プ・バナナ
18	木	ピクニックお弁当	父母会おやつ 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 中華麺	きゃべつ・にんじん・ピーマン バナナ
29	月	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	若鶏もも・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





# 5月ほけんだより

## 東神の倉清涼保育園

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。

