



徳重清涼保育園

新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節となりました。新年度がスタートして早くも一カ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じます。今月も子ども達が楽しく過ごせるよう、職員一同成長を見守っていきたいと思います。

5月5日の「子どもの日」に飾る鯉のぼり。鯉はどんなに流れの早い川でも元気に泳ぎ、滝にも上ってしまう力を持っています。そんな鯉のように元気に大きくなるように願いを込めて、それぞれの年齢に合った手法で鯉のぼり制作を行いました。ぜひお家でも飾ってみてくださいね。

連休明けは、疲れが出る頃で体調も崩しやすくなります。一人ひとりの体調に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			英語教室		憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
子どもの日	振替休日		英語教室		体育教室	
12	13	14	15	16	17	18
	個人懇談会 (乳児組) 絵画教室		英語教室	クラス写真撮影	体育教室 (董・幼)	
19	20	21	22	23	24	25
	個人懇談会 (桜組) 絵画教室		誕生会 安全生活指導 英語教室	遠足ごっこ (幼児)	体育教室	紫陽花組参観 給食試食会
26	27	28	29	30	31	
	個人懇談会 (向日葵組) 絵画教室	避難訓練	英語教室		体育教室 (董・幼)	

来月の予定

- 13日(月)～17日(金) 個人懇談会(紫陽花組)
- 4日(火) 消防署見学(紫陽花組)
- 6日(金) 歯科検診
- 7日(金) 内科検診
- 15日(土) 向日葵組参観・給食試食会
- 19日(水) 誕生会・安全生活指導



今月の歌

- ・めだかの学校
- ・山の音楽家



5月 給食だより



徳重清涼保育園

今月の献立はスナップ豌豆や牛蒡、筍など、咀嚼を促す食材が多く登場しています。また、噛む力を身につけられるよう、園の給食では切り方や茹で加減など調整して調理しています。今月はその筍と牛蒡を使った“厚揚げの土佐煮”のレシピを紹介します。

『厚揚げの土佐煮』のレシピ



＜材料＞こども2人・大人2人分

厚揚げ	250 g
鶏肉	50 g
牛蒡	35 g
筍（水煮）	35 g
人参	65 g（1/3本）
スナップ豌豆	25 g（5本）
出汁	適宜
醤油	6.5 g
かつお節	6 g

＜作り方＞

- ① 厚揚げ・鶏肉は一口大に切る。
- ② 牛蒡は小さめの斜め切り、筍と人参は銀杏切りにする。
- ③ スナップ豌豆は筋を取って一口大に切る。
- ④ 鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら牛蒡・筍・人参を加えて軽く炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、食材が浸る程度の出汁と醤油を加えて煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったらスナップ豌豆・かつお節を加える。軽く煮たら出来上がり！

今月の献立 pick up★ スナップ豌豆のじゃこサラダ



お店にも緑鮮やかな豆が並ぶ季節になりました。春はえんどう豆の仲間が美味しい季節です。今月の献立はスナップ豌豆やえんどう豆がたくさん登場します！

さっと茹でたスナップ豌豆は歯ごたえ良く、よく噛むことで甘味を感じられます。じゃこの塩味とよく合う、こども達にも人気のサラダです。



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については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、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



ベイクドポテト

新じゃがは水分が多くて柔らかく、皮付きのまま食べられるため調理も簡単です。皮付きの新じゃがにチーズをのせて焼いたベイクドポテトは、朝食や夕食の一品にもおすすめです。



豆苗ともやしのナムル

一度使用した豆苗は再生栽培をすることが可能です。こども達と一緒に観察したり水を替えたりすることで、食べ物や植物への関心に繋がります。光に向かって伸びる豆苗は可愛らしく、ぐんぐん伸びる様子をお子様と一緒に観察するのも楽しいかもしれません。

今月の目標

春の野菜を収穫体験や給食を通して知り、苦手な野菜も一口食べてみる。





2024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 ・ 20	水 ・ 月	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	1日フルーツポンチ 20日スナックパン 牛乳	鱈・油揚げ 普通牛乳	精白米 スナックパン	切干し大根・人参・乾椎茸 翰隠元・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ
2 9 24	木 木 金	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	2日五平餅 9日レーズン蒸しパン 24日あんトースト 牛乳	豚挽き肉・大豆水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳 赤色辛味噌・こし餡	精白米・胡麻油 炒り胡麻・薄力粉 三温糖・調合油 無縁バター・食パン	玉葱・人参・青ピーマン 豆苗・緑豆もやし 人参・レーズン
7 ・ 29	火 ・ 水	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏肉 うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・擦り胡麻 調合油・じゃが芋	玉葱・人参・翰隠元 乾椎茸・キャベツ
8 ・ 13	水 ・ 月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏肉・削り節 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・擦り胡麻	牛蒡・筍水煮缶詰・人参 スナック豌豆・小松菜 緑豆もやし・ぶなしめじ 焼きのり
10 ・ 21	金 ・ 火	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋・お菓子	人参・玉葱 青ピーマン・果物
11 ・ 25	土	じゃこ炒飯 若布スープ	お菓子 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 お菓子	小松菜・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶詰粒
14 ・ 28	火	鶏牛蒡丼 スナック豌豆のじゃこサラダ	14日フルーツポンチ 28日スナックパン 牛乳	鶏肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 スナックパン	牛蒡・人参・ぶなしめじ 翰隠元・スナック豌豆 キャベツ・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ
15 ・ 27	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	マカロニココア 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌・納豆 鰹節・黄粉 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・擦り胡麻 片栗粉・マカロニ	キャベツ・スナック豌豆 赤ピーマン・切干し大根 アスパラガス
16 ・ 30	木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	16日メロンパン風トースト 30日桜餅風蒸しパン 牛乳	鱈・まぐろ水煮缶 こし餡・鶏卵 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 食パン・有塩マーガリン グラニュー糖・薄力粉 上新粉・三温糖 甘納豆(小豆)	乾ひじき・キャベツ・人参 スナック豌豆・コーン缶詰粒 桜の塩漬け
17 ・ 31	金	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 有塩バター・薄力粉 お菓子	玉葱・人参 キャベツ・アスパラガス コーン缶詰粒・果物
18	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・胡麻油 お菓子	人参・緑豆もやし キャベツ・木耳 果物
22	水	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	鶏肉・プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃが芋 マヨネーズ・ロールケーキ	人参・アスパラガス・果物
23	木	おにぎり・唐揚げ ウインナーソーセージ マカロニサラダ バナナ	バイクドポテト 牛乳	鶏肉・普通牛乳 プロセスチーズ ウインナーソーセージ まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖 じゃが芋・マカロニ 胡麻油	人参・キャベツ バナナ





5月ほけんだより



徳重清涼保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

くつを選ぶポイント

くつの選び方

最近、土踏まずのアーチが浅い扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。靴が足に合っていないと、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

◆甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる靴が良いですね。

◆つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

ゆとりの目安は、子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっていると良いです。

◆くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

◆かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

◆素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

