






1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	子どもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

4月7日に愛知県に緊急事態宣言が発令され、登園自粛となりました。

登園児も少なく、ちょっぴりさみしい保育園ですが、一刻も早く収束し、元気な子どもたちの姿が見られることを願っています。

行事に関しては変更等ありましたらお手紙等でお知らせします。

ご理解、ご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解とご協力を誠にありがとうございます。

登降園の際、保護者・園児（3～5歳児クラス）はできるだけマスクの着用をお願いします。

入室前に園児の手の消毒をさせていただきます。

保護者の皆様は園舎内に入る際に手の消毒をお願い致します。

※消毒液は玄関に用意しています。

小中学生は極力園庭・園舎内へ入ることは控えてください。

子ども達とご自身を互いに守るためにも、

ご協力宜しくお願い致します。



お家で遊ぶアイデア

クイズ遊び、しりとり遊び、ジェスチャーゲーム等が盛り上がります。

また、粘土遊び、折り紙遊び、空き箱等で工作するのも楽しいと思います。

自宅待機でスペシャル！コロナに負けずに親子で満喫しましょう。



今月の歌

- ・メダカの学校
- ・ことりの歌



令和2年度 徳重清涼保育園

新年度が始まり少しずつ新しい生活にも慣れてきた頃ですが 4 月半ばより登園自粛等で生活リズムを崩してしまう子も多いのではないのでしょうか。子どもの成長には朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹が空いて、食事をしっかり食べることが大切です。いっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつのタイミングに気を付けることは、お腹が空く生活習慣を作ることに繋がります。また、生活習慣を整えることは免疫機能を保つことに繋がります。この機会に生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

お腹が空く生活習慣 ～生活パターンをチェックしてみよう！～

☆ 早寝早起きしていますか？

「お腹が空く」という感覚を持つためには、十分な睡眠も必要であり、「寝ること」と「起きること」が毎日決まった時間という環境を作ってあげましょう。



☆ 十分遊んでいますか？

体を十分使って遊ぶことで、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごすことも多いかと思います。家の中でも出来る体操や遊び等、工夫をして体を動かせるといいですね。



☆ 「お腹が空いた」と子どもが言うと、すぐにおやつを出していませんか？

この言葉には甘えたいという表現の場合もあります。年齢によっては、絵本を読み聞かせる等気分を紛らわせたり、時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間に食事やおやつを適量摂ることで生活リズムが作られ、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。おやつという、甘いお菓子を思い浮かべられる方も多いと思います。しかし、子どもにとっておやつはほっと一息つく休息の時間であると同時に、食事では摂りきれない栄養を補う『第 4 の食事』という役割もあります。そのため、園では『五平餅』『サンドイッチ』『焼きそば』などの軽食が登場します。

ご家庭でおやつを用意する際、おやつと食事の時間は2時間以上あけるようにしておやつの時間を決める。量を決める。市販のお菓子を選ぶ時も添加物が少なく、甘み・塩気の控えめな物を選ぶ。等に気を付けてみてください。

※おやつのカロリーは、一日のカロリーの1～2割(150～200kcal)が目安とされています。

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！)



今月予定してました「董組試食会」「誕生日会特別食」は延期とさせていただきます。



オススメのレシピを紹介 切り干し大根の納豆和え

<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 (1～2本)
- 醤油 大さじ1/2
- 鰹節 3g



<作り方>

- 納豆は、醤油を加え、混ぜておく。
- 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。
- アスパラは2cm 長さに切り、色よく茹でておく。
- 全部の材料を合わせたらできあがり。



2020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 ・ 13	金 ・ 水	ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の煮物	1日スナックパン 13日黄粉トースト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン スナックパン	きのめ・切干しだいこん にんじん・干しいたけ さやいんげん
2 16 30	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
7 ・ 20	木 ・ 水	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜のおかか和え	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・三温糖	だいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん・干しいたけ みかん缶詰・もも缶詰・こまつな パインアップル缶詰・バナナ
8 ・ 22	金	豚肉の生姜焼き丼 えんどう豆と新じゃがのサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたもも・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・じゃがいも 三温糖・調合油・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・にんじん キャベツ・ブルーベリージャム
9 ・ 23	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	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・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ 果物
11 ・ 25	月	ごはん カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ	みたらし五平餅 牛乳	めかじき・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 さつまいも・いりごま ごま油・もち米・三温糖 片栗粉	あおりの・にんじん・ひじき ブロッコリー
12 ・ 27	火 ・ 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 空豆 牛乳	木綿豆腐・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・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 そらまめ
14 ・ 28	木	バターロール カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 果物 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・キャベツ・にんじん アスパラガス・果物
15 ・ 29	金	ドライ豆カレー スナック碗豆のじゃこサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	合挽き肉・大豆水煮缶詰 しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉 三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スナックえんどう・キャベツ レーズン
18	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	じゃこチーズトースト 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・しらす干し 納豆・プロセスチーズ 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	キャベツ・スナックえんどう 赤ピーマン・切干しだいこん アスパラガス・焼きのり
19	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	バイクドポテト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖・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・スナックえんどう アスパラガス りょくとうもやし
21	木	バターロール 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	クッキー 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 青ピーマン・果物
26	火	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 マヨネーズ・カステラ	にんじん・アスパラガス・メロン

