



1	土		
2	日		
3	月	憲法記念日	
4	火	みどりの日	
5	水	こどもの日	
6	木		体操教室
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	安全生活指導週	絵画教室
11	火		
12	水		英語教室
13	木		体操教室(董組・幼)
14	金	↓	音楽教室
15	土		
16	日		
17	月	個人懇談(乳児組)	絵画教室
18	火		
19	水		英語教室
20	木		体操教室
21	金	↓	音楽教室
22	土		
23	日		
24	月	個人懇談(幼児組)	絵画教室
25	火	誕生会	
26	水		
27	木		体操教室(董組・幼)
28	金	↓ 避難訓練(地震)	音楽教室
29	土	董組試食会	
30	日		
31	月		絵画教室

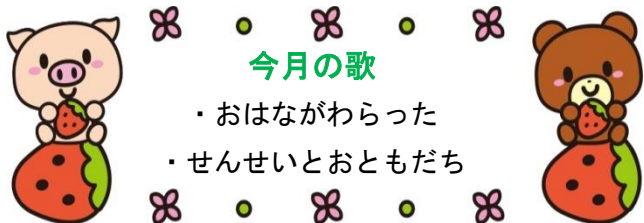
新年度が始まり早くも1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じられます。暖かくなり園庭やテラスに出て遊ぶ姿が多く見られるようになってきました。これから暑い季節になっていきますので体調管理に十分気を付けて過ごしていきたいと思います。



- お願い
- ・リュック(幼児クラス)にキーホルダーを付ける場合、1つだけにしてください。
 - ・登園時、食べ物を持ち込んだり、口の中に入ったままの状態はアレルギーをお持ちのお子様もみえますのでおやめ下さい。
 - ・先日、当園の近隣の方から苦情がありました。園の東側駐車場をご利用の方でお子様が民家の敷地内に入ったり、時には遊んでいるとの通告がありました。つきましては登降園時の際は必ず手を繋いで歩道を歩き、民家の敷地内には絶対に入らないで下さい。また、大きな声を出したり、保護者の立ち話、車のライトやエンジンを付けっぱなしも近隣のご迷惑となります。お子様の安全の為に協力をお願い致します。
 - ・董組の試食会につきましては状況により、変更がありますのでご了承のほど宜しくお願い致します。

来月の予定

- 1日(火)～4日(金) 安全生活指導
- 11日(金) 内科検診
- 17日(木) 歯科検診
- 19日(土) 保育参観(幼児組)
- 22日(火) 誕生会
- 29日(火) 避難訓練(火災)



5月 給食だより 2021年度 徳重清涼保育園

新緑が鮮やかな季節となりました。新しいお友達も、はじめの頃は緊張した様子でなかなか給食が食べられなかったり、おかわりもあまり進まなかったりした子もいましたが、先生やお友だちと楽しい時間を過ごすうちに、少しずつ新しい環境でも安心して生活が出来るようになり、給食の時間も楽しそうに食べる姿が見られるようになりました。大人も心配事があると食欲がなくなるように、子どもの食は心と密接に関係しています。みんなが安心して給食の時間を過ごすことが出来るよう、ゆったりとした雰囲気づくりも大切にしていきたいと思います。



五感を育む食体験

『食』は子ども達の生活の中で特に五感を使う体験です。五感で感じることで、味わう感覚を身に着け、食への興味が増すよう楽しく食べられるといいですね。

- 視覚**・・・赤・黄・緑・白など彩りよく盛り付けることで食欲が増します。
- 聴覚**・・・煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しむことで食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚**・・・食材を触ることで食材への興味が増します。
- 嗅覚**・・・食材の匂いをかぐなど、美味しそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚**・・・色々な食べ物の味を体験することで甘味・苦味・酸味・塩味・旨味の違いを知り、味覚が敏感になります。

また、『おいしい』と感じる感覚は、ただ味覚だけで感じ取るのではなく、彩りの良い盛り付け（視覚）、歯ごたえ（触覚）、香り（嗅覚）、ご飯を作る音（聴覚）も密接にかかわっています。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるよう薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。



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**が登場します！）



切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>

- 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できあがり。

今月の予定



★25日 誕生会特別食

★29日 重組試食会



（延期の場合は後日お知らせ致します。）

2021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 29	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・いちごジャム
6 19	木 水	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	黄粉トースト 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	切干し大根・人参・干し椎茸 鞘隠元
7 17	金 月	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・鶏胸・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 炒り胡麻・マカロニ	玉葱・人参・キャベツ・鞘隠元・ 干し椎茸・カット若芽・コーン缶 詰粒・空豆
8 22	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	ココアサンド 牛乳	豚もも・煮干し 普通牛乳	中華麺・食パン コーンスターチ・三温糖	人参・緑豆もやし・青梗菜・干し 椎茸・果物
10 24	月	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・鶏胸・鯉節 普通牛乳	精白米・三温糖	大根・人参・キャベツ・鞘隠元・ 干し椎茸・蜜柑缶詰・桃缶詰・小 松菜 パインアップル缶詰・バナナ
11	火	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	スナックパン 牛乳	鶏胸・赤色辛味噌・鯉節・ 納豆・普通牛乳	精白米・じゃがいも すり胡麻・片栗粉 三温糖・スナックパン	キャベツ・スナックえんどう 赤ピーマン・切干し大根 アスパラガス
12 27	水 木	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏胸・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも お菓子	人参・ぶなしめじ・玉葱・青ピー マン・果物
13 26	木 水	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 薩摩芋・炒り胡麻 胡麻油・餅米・三温糖 片栗粉	青海苔・人参・ひじき ブロッコリー
14 28	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	豚もも・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰 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	玉葱・青ピーマン・人参・キャベ ツ・ブルーベリージャム
18	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	ベイクドポテト 牛乳	豚もも・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖・すり胡麻 じゃが芋	たけのこ水煮缶詰・キャベツ・人 参・スナックえんどう・アスパラ ガス 緑豆もやし
20	木	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏胸・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ・人参・アスパラ ガス・果物
21 31	金 月	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 普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉 三温糖	玉葱・人参・青ピーマン・スナッ プえんどう・キャベツ・レーズン
25	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・じゃが芋 マヨネーズ・カステラ	人参・アスパラガス・メロン





5月 保健だより



徳重清凉保育園

新年度が始まって1か月が経ちますね。進級や入園による新しい環境にようやく慣れてきた頃でしょうか？

この1か月だけでも沢山のことを経験し、頭も心もフル回転してそろそろ疲れがたまってきたかと思えます。

お仕事をしていると家に帰ってからも何かと忙しいとは思いますが、夜のひととき、一緒にお風呂に入ったり、絵本を読んだりする時間を大切に、ゆっくりお過ごしください。子ども達にとってはお父さん・お母さんとのスキンシップがなによりの心の栄養になります。



5月の熱中症に注意しましょう

晴れた日の日中は、夏のような暑さになります。暑くなり始めのこの季節は身体が暑さに慣れていないため大人でも体調を崩しやすいですね。また、子どもは体温調節機能がまだまだ未熟ですから、熱中症になりやすいので、

少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。

朝晩と日中の気温差が大きいいため、園でも衣服の調節を配慮していきたいと思えます。着替えの準備・確認もお願い致します。

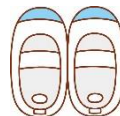


靴選びのポイント

新緑の下すくすく育っていく子ども達。その足もぐんぐん成長していきます。サイズもどんどん合わなくなって買い替えが必要になりますが、靴を選ぶ時に良いとされるポイントを四つ挙げておきます。靴選びの参考にしてみてください。

①つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの

足指を十分動かすことで、腱や筋肉が正しく発達し、転びにくく疲れにくい足になります。ただし、大きすぎる靴は動きづらいですし、子どもの足は骨自体が柔らかいので小さすぎると骨などをゆがめてしまうことになりかねません。



②かかとのまわりがしっかりしているもの

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいですね。

③靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

靴底があんまり硬いと前に進むためのケリだしがうまくできません。

④甲の部分が足にフィットしているもの

靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行をさせることが大切です。

