



5月 園だより



徳重清凉保育園

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



新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた子ども達。新入園児さんも笑顔でお友達や先生と過ごす姿が多くなってきており安心していきます。優しく暖かな陽が降りそそぎ、外遊びが楽しい季節になりました。花や虫等の自然に触れ、この清々しい季節を存分に子ども達と楽しみたいと思います。

疲れの出やすい時期ですので、お子さんも保護者の方も体調に気をつけて健康第一でお過ごしください。園生活においても、健康管理には十分気を付けていきたいと思っています。



お願い

- ・大き過ぎる上靴、外靴は歩行中や運動中、簡単に脱げてしまい、転倒や怪我に繋がる恐れがあります。保育園で使用する靴は子どもの足のサイズに合った物を選択してください。
- ・園で貸し出した衣服や、子どもの園置き衣服等をお持ちの際は、職員へ登園時やノートへの記入にてお知らせください。
- ・子ども達の安全を守る為、また、破損や怪我にも繋がりますので、門の開閉、園内の鍵の開閉は保護者の方でお願い致します。



来月の予定

5日(月)～9日(金)

安全生活指導週

6日(火) 避難訓練(地震)

9日(金) 内科検診

17日(土) 保育参観(幼児組)

20日(火) 誕生会

22日(木) 歯科検診



今月の歌

ありさんのおはなし
手をたたきましょう





令和5年度 徳重清涼保育園

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しましょう。
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！)



お抹茶会



紫陽花組でお抹茶会を行いました。
初めてお抹茶を飲むときの作法やどんな道具を使っているかの説明を聞きました。



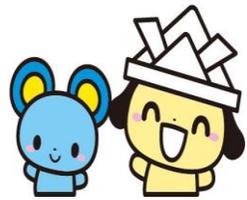
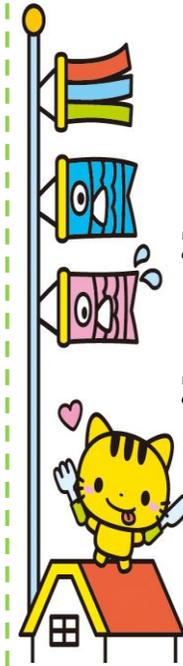
抹茶を初めて飲む子も「苦いかと思ったけど美味しかった」といろんな感想を聞かせてくれました。



★今月の予定★

23日(火)
誕生会特別食

27日(土)
重組試食会



あんトースト



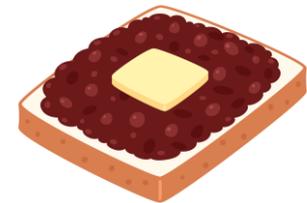
＜材料＞

- ・食パン 1枚
- ・無塩バター 5g
- ・こし餡 10g
- ・水 少々

＜作り方＞

1. 無塩バターとこし餡を混ぜ合わせる。
混ぜ合わせながら、水を入れて塗りやすいように調節する。
2. 食パンに混ぜ合わせた餡を塗り、焼き色が付くまで焼いて出来上がり。

※あんこは粒あんに変更しても美味しいです！





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 ・ 18	月 ・ 木	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	1日鯉のぼりサンド 18日あんトースト 牛乳	鱈・油揚げ こし餡・普通牛乳	精白米・食パン 無塩バター	切干し大根・人参・乾椎茸 鞆隠元・苺ジャム オレンジジャム
2 ・ 19	火 ・ 金	食パン ナポリタンポテト ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	人参・玉葱・青ピーマン トマトダイス缶 トマトケチャップ 果物
6 ・ 20	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・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
8 ・ 22	月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	8日フルーツポンチ 22日スナックパン 牛乳	生揚げ・鶏肉・削り節 普通牛乳	精白米・擦り胡麻 スナックパン	牛蒡・筍水煮缶・人参 スナック豌豆・小松菜・緑豆もやし ぶなしめじ・蜜柑缶詰
9 ・ 16	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	マヨコーントースト 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌・納豆 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・摺り胡麻 片栗粉・食パン マヨネーズ	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 コーン缶詰クリーム
10 ・ 25	水 ・ 木	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	鱈・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 擦り胡麻・三温糖	乾ひじき・キャベツ・人参 スナック豌豆・コーン缶詰粒
11 ・ 26	木 ・ 金	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 ぶなしめじ・青ピーマン 果物
12 ・ 24	金 ・ 水	鶏牛蒡丼 えんどう豆のツナ和え	パインケーキ 牛乳	鶏肉・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉 調合油・三温糖	牛蒡・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶詰粒
13 ・ 27	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・お菓子	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸・果物
15 ・ 29	月	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	15日スナックパン 29日マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・鶏肉・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・胡麻油 炒り胡麻・マカロニ スナックパン	玉葱・人参・鞆隠元 乾椎茸・キャベツ カット若布・コーン缶詰粒
17 ・ 31	水	ドライ豆カレー えんどう豆と新じゃがのサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	合挽き肉・大豆水煮缶詰 うぐいす豆・まぐろ水煮缶 鶏卵・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 スナック豌豆・キャベツ レーズン
23	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・カステラ	人参・アスパラガス・果物
30	火	ごはん 唐揚げ アスパラの白和え バナナ	バイクドポテト 牛乳	鶏肉・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 擦り胡麻 じゃが芋	人参・アスパラガス 乾ひじき・バナナ





5月ほけんだより

徳重清涼保育園

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
- ・ 甘い物を取り過ぎない
- ・ 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。

