



新年度から一ヶ月が過ぎ、新しい環境にもだいぶ慣れてきたこどもたち。暖かい日差しの中で汗ばむくらい戸外遊びを楽しんでいます。今月は長期連休があります。早寝早起きをして体調管理に気を付ける等、規則正しい生活を心掛けましょう。



1	水	英語教室
2	木	体育教室
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	安全生活指導週
8	水	英語教室
9	木	体育教室
10	金	絵画教室
11	土	クラス懇談会 李組試食会
12	日	
13	月	薔薇組体育教室
14	火	
15	水	英語教室

16	木	体育教室
17	金	絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	避難訓練
22	水	
23	木	体育教室
24	金	絵画教室
25	土	桃組試食会
26	日	
27	月	薔薇組体育教室
28	火	誕生会
29	水	英語教室
30	木	体育教室
31	金	絵画教室

### 今月のわらい

#### 李組

- 園での生活リズムに慣れ、安定、安心して過ごす。
- 発達に応じた運動遊びで、体を動かして遊ぶ事を十分に楽しむ。

#### 桃組

- 生活リズムや環境に慣れ、自分の気持ちを受け止めてもらうことで安心して過ごす。
- 保育教諭に見守られながら、安心して好きな遊びを楽しむ。

#### 薔薇組

- 簡単な身の回りの事を保育教諭と一緒にやってみようとする。
- 保育教諭や友達と一緒に好きな遊びをじっくりと楽しむ。

#### 桜組

- 保育教諭に見守られながら、簡単な身の回りの事を自分でしようとする。
- 体を思いきり動かしながら簡単なルールのある遊びを楽しむ。

#### 紫陽花組

- 生活リズムを整えながら清潔に気を付け、快適に過ごす。
- 保育教諭や友達と関わり、楽しい時間を過ごしながら信頼関係を深める。

#### もみじ組

- クラスやグループで課題に取り組み、自分の意見を出しながら友達と協力する楽しさを感じる。
- 自分の意見や相手の思いに折り合いをつけながら関わって遊ぶ事を楽しむ。



### 園からのお願い

- ◎破損や怪我にもつながりますので、門の開け閉めは保護者の方でお願いいたします。
- ◎園内に入られる際には、必ずお迎えホルダーを首から掛けて下さい。
- ◎本園の駐車場利用は、左折入庫・左折出庫でお願いいたします。



### 来月の予定

- 8日 保育参観(幼児クラスのみ)
- 18日 避難訓練
- 19日 内科検診
- 25日 誕生会
- 29日 薔薇組試食会



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。



### 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。



## 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



## 今月の目標

春の食材に触れる



# 5月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 水 20	ごはん 鯨の竜田焼き 大根の澄まし汁	スナックパン 牛乳	あじ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・ロールパン	だいこん・にんじん・乾しいたけ・長ねぎ
2 ・ 木 14	黄飯 (2日) ごはん (14日) 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え ★2日:こどもの日特別食	じゃこごはんピザ 牛乳	大豆・生揚げ・鶏むね(皮なし)・削り節・しらす干し・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・精白米・いりごま・すりごま	ごぼう・たけのこ水煮缶詰・にんじん・スナッペンとう・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ・焼きのり
7 ・ 火 21	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	ベイクドポテト 牛乳	ぶたもも・削り節・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも	たけのこ水煮缶詰・キャベツ・にんじん・スナッペンとう・アスパラガス・りょくとうもやし
8 ・ 水 23	とりめし えんどう豆と新じゃがのサラダ ★とりめし 愛知県の郷土料理	胡麻だれ五平餅 牛乳	若鶏むね・うぐいす豆・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・精白米・すりごま・片栗粉	ごぼう・にんじん・キャベツ
9 ・ 木 22	食パン 焼きそば カルシウムヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ぶたもも・カルシウムヨーグルト・普通牛乳	食パン・中華めん・ビスケット	キャベツ・青ピーマン・にんじん・りょくとうもやし・バナナ
10 ・ 金 24	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま・薄力粉・三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トウモロコシ・りょくとうもやし・にんじん・レーズン
11 ・ 土 25	じゃこ炒飯 若布スープ	せんべい (11日) ジャムサンド (25日) 牛乳	しらす干し・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・調合油・甘辛せんべい・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
13 ・ 月 27	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	さつまいもスナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん
15 ・ 水 29	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	ブルーチェ (15日) マカロニココア (29日) 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・納豆・かつお節・きな粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・すりごま・片栗粉・マカロニコ	キャベツ・スナッペンとう・赤ピーマン・切干しだいこん・アスパラガス
16 ・ 木 31	鶏牛蒡丼 スナッペンとうのじゃこサラダ	フルーツボンチ 牛乳	若鶏むね・しらす干し・普通牛乳	精白米・調合油	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・さやいんげん・スナッペンとう・キャベツ・みかん缶詰・白桃缶・パイナップル缶詰・バナナ
17 ・ 金 30	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	せんべい バナナ 牛乳	鶏むね・普通牛乳・カルシウムヨーグルト	ロールパン・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・アスパラガス・コーン缶詰粒・バナナ
18 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・ごま油・食パン・三温糖・コーンスターチ・いりごま	にんじん・りょくとうもやし・キャベツ・きくらげ・バナナ
28 火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ★誕生会特別メニュー	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏むね・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・じゃがいも・マヨネーズ・ロールケーキ	にんじん・アスパラガス・メロン

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
495 Kcal	21.1 g	13.8 g	280 mg	1.7 mg	203 μg	0.29 mg	0.40 mg	25 mg



# 5月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

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。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

