



# 5月 園だより

依佐美清凉保育園

陽ざしが少しずつ力を増し、園庭にも爽やかな風が心地よく吹く季節になりました。新しい生活にも慣れてきた子どもたちは、自分の好きな遊びを見つけたり、お友だちとのやりとりを楽しんで過ごすことが出来るようになってきました。その一方で、疲れが出やすい時期でもありますので、子どもたちが安心して過ごせるよう、気持ちに寄り添いながらゆったりとした時間も大切にしていきたいと思ひます。

1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日 
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	体育教室
9	土	
10	日	
11	月	絵画教室
12	火	英語教室
13	水	紫陽花組 春のお買い物
14	木	紫陽花組 食育
15	金	体育教室 (薔薇組も)
16	土	桃組・薔薇組保育参観 給食試食会

17	日	
18	月	絵画教室 乳児懇談会～30日迄
19	火	英語教室
20	水	紫陽花組 野菜収穫体験
21	木	避難訓練
22	金	体育教室
23	土	
24	日	
25	月	絵画教室
26	火	公開英語教室(幼児クラス)
27	水	誕生会 紫陽花組 予備日(野菜)
28	木	安全生活指導
29	金	体育教室(薔薇組も)
30	土	
31	日	



## 今月のねらい

### 李組

- 保育士に気持ちや欲求を受け止めてもらい安心して過ごす。
- 保育士に見守られながら、触れ合い遊びなどで機嫌よく遊ぶ。

### 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。
- 保育士に見守られながら、好きな遊びを見つけ、楽しむ。



### 薔薇組

- 自分でできる簡単なことは、保育者に手伝ってもらいながら自分でやってみようとする。
- 好きな玩具を見つけ、集中して遊ぶことを楽しむ。

### 桜組

- 新しい環境や生活に慣れ、安心して自分らしく過ごす。
- 春の自然や身近な遊びに興味・関心を広げる。



### 向日葵組

- 連休明け、生活リズムを整えて生活をする。
- いろいろな友だちと関わりを持ち、のびのびと遊ぶ。

### 紫陽花組

- 健康に過ごすための方法を知り、手洗いうがいや衣服の調整などを自分から行う。
- 夏野菜の苗を植えることを通して植物の育つ様子に興味を持ち、自分たちで世話をしようとする。

### お知らせ

- 5/11(月)・5/12(火)に検尿の回収があります。容器は5/8(金)にお渡しいたします。
- 5/26(火)は幼児クラスの公開英語教室です。詳細はきっぷノートをご確認ください。

### 園からのおねがい

- 事故・怪我防止の為、さようならの挨拶後は園庭・ピロティ・駐車場では遊ばずに速やかに帰ってください。
- 園内ではすべての子どもたちのプライバシー保護の為、保護者の皆様による写真撮影や動画撮影、ビデオ通話等をご遠慮いただいております。ご理解とご協力お願いいたします。



### 今月の歌

♪めだかの学校  
♪おつかいありさん  
元気に歌おうね!

4月のうちは、入園や進級による新しい環境の中で、緊張が解けずにいた子ども、先生やお友達と楽しく過ごすうちに、少しずつ給食の時間も楽しく落ち着いて食べられるようになってきました。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。今後も、ゆったりとくつろいだ雰囲気大切にしながら、様々な取り組みを通して楽しくおいしく食べられるよう工夫してまいります。🍓🌸🍓🌸🍓🌸

## 今たくさんのお味を経験して、この先の「おいしい」を増やしていく

今が旬の春野菜は、芽吹く季節に自分を守るため、ポリフェノールなどの成分が増え、苦味を感じるものがあります。この苦味成分には、免疫を整えたり、気持ちの安定を助けたりするなど、身体を春の活動モードに切り替える働きがあります。旬の春野菜が自然と食べたくなるのは、身体が季節に合わせて整おうとしているためです。しかし、味覚が発達していない子どもにとって、苦味や酸味は「本能的に危険な味」として避ける性質があります。初めての味に顔をしかめたり、なかなか口にしようとしなかったりする姿も見られますが、これは成長の過程で自然な反応です。味覚は経験を通して豊かに育っていくため、安心できる環境の中で少しずついろいろな味に触れることで、子どもたちは「食べたことのある味」「知っている味」が増え、苦手なものにも挑戦しやすくなっていきます。園では、子どもが好む甘味・旨味・塩味だけでなく、苦味や酸味のある食材も食べやすい形で取り入れ、さまざまな味が経験できるよう工夫しています。こうした積み重ねを通して、この先「おいしい！」と思える食べものが少しずつ増えていってくれたら嬉しいなと思っています。また、クッキング活動や旬の食材に触れる機会を取り入れ、五感を使って食べものに触れることで、食への興味が育ち、味覚の幅も自然と広がっていきます。

### 今月のおすすめレシピ

#### 「アスパラのおかかマヨ和え」

材料（大人2人・子ども2人分）

・アスパラ	65g
・キャベツ	200g
・かつお節	2.5g
・しょうゆ	2.5g
・マヨネーズ	25g

作り方

- ① アスパラは下1/2皮をむき、斜め1.5cmに切り、キャベツは1.5cmくらいの色紙切りしておく。
- ② ①をさっと茹で、水気を絞る。
- ③ ②とかつお節、しょうゆ、マヨネーズを和えたら出来上がり！

★かつお節の旨味とマヨネーズで、少し苦みのあるアスパラも食べやすくなっています！



#### 今月登場する旬の食材

筍・アスパラ・新じゃが・  
若布（めかぶ）  
しらす干し・メロンなど



#### 今月の予定



- サンドイッチパーティー（全クラス）
- 旬を見つけるお買い物  
&クッキング（5歳児春チーム）
- 収穫&クッキング（5歳児）
- よさみふあ～む夏の準備（5歳児）
- 春野菜となかよし（乳児クラス）
- はてなボックス（幼児クラス）
- おさらくんのきもち（幼児クラス）
- 朝のお手伝い（幼児クラス）  
（えんどう豆の鞘取り、玉葱の皮むき、スナッフエンドウのすじ取など）



## 2026年度 5月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	金	食パン 鶏肉のカレーソテー	食パン 鶏むね肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 しめじ ピーマン カレー粉 食塩 調合油	1	金	ビスケット バナナ	ビスケット バナナ
22	金	ヨーグルト	ヨーグルト	22	金	牛乳	普通牛乳
2	土	じゃこ炒飯	精白米 しらす干し 小松菜 人参 しめじ 醤油 調合油	2	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
30	土	若布スープ	カットわかめ 青梗菜 人参 コーン缶詰 木綿豆腐 出汁 鶏がら出汁 食塩	30	土	牛乳	普通牛乳
7	木	ごはん 鱈の香味焼き	精白米 鱈 生姜 にんにく 醤油 みりん 料理酒 ごま油 すりごま	7	木	スナックパン	スナックパン
20	水	切干大根の煮物	切干大根 人参 干椎茸 油揚げ 鞘隠元 出汁 醤油 みりん	20	水	牛乳	普通牛乳
8	金	ごはん	精白米	8	金	ペイクドポテト	じゃが芋 ピザチーズ
16	土	豚肉と筍の炒め煮	豚もも肉 筍水煮 キャベツ 人参 スナッパ豌豆 醤油 三温糖 料理酒 調合油	16	土	16日:ビスケットサンド	クラッカー いちごジャム
21	木	豆苗ともやしのナムル	豆苗 りょくとうもやし 人参 穀物酢 醤油 ごま油 いらごま	21	木	牛乳	普通牛乳
9	土	野菜ラーメン 小魚スナック	干し中華めん 豚もも肉 人参 りょくとうもやし キャベツ きくらげ 出汁 鶏がら出汁 醤油 料理酒 ごま油 味付けごまいりこ	9	土	ココアサンド	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
23	土	バナナ	バナナ	23	土	牛乳	普通牛乳
11	月	ごはん 厚揚げの土佐煮	精白米 厚揚げ 鶏むね肉 牛蒡 筍水煮 人参 スナッパ豌豆 出汁 醤油 鰹節	11	月	じゃこごはんピザ	精白米 しらす干し ピザチーズ きざみのり
28	木	いんげんの胡麻和え	鞘隠元 りょくとうもやし 人参 三温糖 醤油 すりごま	28	木	牛乳	普通牛乳
12	火	ごはん 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ 納豆のねばシャキサラダ	精白米 鶏むね肉 じゃが芋 キャベツ スナッパ豌豆 赤パプリカ 合わせ味噌 三温糖 すりごま 片栗粉 切干大根 ひきわり納豆 めかぶ きゅうり 醤油 鰹節	12	火	マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 ピュアココア
13	水	鶏牛蒡丼	精白米 鶏胸肉 牛蒡 人参 しめじ 鞘隠元 醤油 みりん 調合油	13	水	フルーツポンチ	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
25	月	スナッパ豌豆のじゃこサラダ	スナッパ豌豆 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	25	月	牛乳	普通牛乳
14	木	ごはん 鱈のオニオンソースかけ	精白米 鱈 玉ねぎ 小麦粉 調合油 醤油 みりん 料理酒 生姜	14	木	ジャムサンド 29日:あんトースト	食パン いちごジャム ブルーベリージャム りんごジャム 食パン 無塩バター こしあん
29	金	ひじきサラダ	干しひじき キャベツ 人参 スナッパ豌豆 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰 醤油 穀物酢	29	金	牛乳	普通牛乳
15	金	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮	ロールパン 鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス コーン缶詰 普通牛乳 ブイヨン 食塩 コーンスターチ	15	金	せんべい パイン缶&もも缶	せんべい パイン缶&もも缶
26	火	ヨーグルト	ヨーグルト	26	火	牛乳	普通牛乳
18	月	ごはん 豚肉炒り豆腐 旬のお味噌汁	精白米 木綿豆腐 豚もも肉 キャベツ 人参 干椎茸 醤油 みりん 調合油 じゃが芋 カットわかめ 玉ねぎ 筍水煮 豆苗 出汁 合わせ味噌	18	月	ビビンバ風おにぎり 牛乳	精白米 豚挽き肉 りょくとうもやし 人参 ピーマン 醤油 三温糖 いらごま ごま油 普通牛乳
19	火	ドライ豆カレー アスパラのおかかマヨ和え	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 えんどう豆 大豆水煮 カレー粉 ウスターソース 醤油 アスパラガス キャベツ 人参 醤油 鰹節 マヨネーズ	19	火	うぐいすパンケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 えんどう豆 食塩 普通牛乳
27	水	ごはん タンドリーチキン じゃが芋のポタージュ	精白米 鶏もも肉 ヨーグルト カレー粉 醤油 キャベツ 人参 調合油 食塩 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 ブイヨン 食塩 オリーブオイル 乾燥バセリ	27	水	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム メロン 普通牛乳



# 保健だより 5月



依佐美清凉保育園

新学期が始まって約一か月がたちました。少しずつ園生活にも慣れてきたかと思います。この時期は一日の気温差もあり、疲れが出やすいです。お子さまの体調の変化に気をつけて過ごしたいですね。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

子どもたちにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。睡眠時間と生活リズムを見直してみましよう。生活リズムを整えるホルモンは睡眠中に分泌され、特に1歳代に分泌量が多くなります。小さい頃によく眠る習慣をつけることが発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## 衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期です。衣替えの際に、衣服や靴がきつくないか確認しましょう。

ズボンのすそや衣服の袖が長いと、転んだ時に大きなけがになることがあります。お子さまの体格に合わせて縫い止めるなどしてあげましょう。

### ● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



気候が良くなり、半袖を着る日もあるかと思います。この機会に衣服を確認してみたいはかがでしょうか？