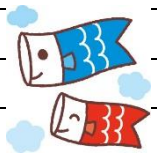
1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	国民の休日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	安全生活指導週間　英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	春の親子遠足（農業センター）
11	日	
12	月	
13	火	体育教室（檸檬・幼児）
14	水	英語教室
15	木	園外保育　科学館（林檎組）
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	体育教室（幼児）
21	水	英語教室
22	木	
23	金	避難訓練　絵画教室
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	体育教室（檸檬・幼児）
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	絵画教室
31	土	



新しい環境にも少しずつ慣れて、入園したばかりのみんなも元気に遊べるようになってきました。進級したみんなは、「お名前は？」「この子何組さん？」と気になる様子。手をつないであげたり、おもちゃを渡してあげたり、優しく接してくれています。
また、小さなお友達が増えたことで自分たちが進級したことにも自信を持ち、ひと回り大きくなったようにも思えます。
5月もたくさん遊び、元気に過ごしたいと思います。

お知らせ

・10 日（土）親子遠足は農業センターで行います。
・15 日（木）は林檎組が名古屋市科学館へ出かけます。

今月の歌

来月の予定

14 日（土）　保育参観（蜜柑・葡萄・林檎組）
12 日（木）　歯科検診（10:30～）
19 日（木）　内科検診（午後）
27 日（木）　誕生会

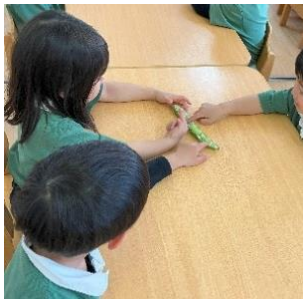
給食だより

東神の倉清涼保育園
2025 年度 5 月号

４月は新しい環境になり、慣れない環境でも少しずつ楽しい事が増え、様々なことが新鮮でわくわくした様子で過ごしていました。給食を食べる様子を見ていると、去年よりも食べられるものが増えていて、「全部食べたよ。」と見せてくれたり、「食べれるようになったよ！」と教えてくれました。

４月の食育は、おやつに出る“空豆”に合わせて『そらまめくんのベッド』の絵本を読み、実際に空豆を観察しました。

食育の様子



空豆の観察

「ひんやりしてるね。」「ふわふわだね。」「空豆大きい！」と絵本で想像していたものから実際の空豆が出てきて興味津々な子ども達でした。
おやつの空豆では「空豆好き！」「苦手だけど頑張って食べたよ。」と食べる事へも興味を持ってくれた様子でした。

空豆の鞘取り

林檎組では鞘取りのお手伝いをしてくれました。初めはなかなか割れなくて苦戦していましたが、慣れてくる頃には綺麗に豆を取り出してくれました。入っている豆の大きさや数が異なり、「５個入ってたよ！」「小さい豆が出てきた！」と割ってからの豆の様子を楽しんで観察してくれました。取った後の鞘も触ってみたり、匂いを嗅いだり空豆にたくさん親しんでくれたと思います。

今月の献立　pick up★

５月はえんどう豆を取り入れた献立が出ます。スナップ豌豆は柔らかい鞘の部分と中の豆を両方食べる事ができ、えんどう豆は、豆が大きくなるまで成熟させるため、皮が硬く、中の豆の部分のみを食べます。同じ豌豆という豆ですが、食べる部分、収穫時期で呼び方が異なります。“スナップ豌豆のじゃこサラダ”や“えんどう豆と新じゃがのサラダ”が献立に出ますので、違いを楽しんでもらえたらと思います。

2025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	木	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ	オレンジゼリー 牛乳	ミートソース マグロ水煮缶・普通牛乳	スパゲティ・すりごま	切干大根・水菜 みかん缶・寒天
2・21	金・水	ドライ豆カレー 2日：小松菜ともやしのナムル 21日：豆苗ともやしのナムル	2日：クラッカー 21日：レーズン蒸しパン 牛乳	豚ひき肉・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・調合油・三温糖 クラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 豆苗・緑豆もやし・レーズン 小松菜・乾ひじき
7・23	水・金	ごはん 鰆の香味焼き 7日：ひじきサラダ 23日：切干大根の煮物	7日：チーズトースト 23日：スナックパン 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳 粉チーズ	精白米・食パン ごま油・スナックパン メープルシロップ マーガリン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
8・22	木	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 ホワイトシチュールウ 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・バナナ
9・20	金・火	鶏牛蒡丼 スナップ豌豆のじゃこサラダ	フルーツポンチ 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・スナップエンドウ キャベツ・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶・バナナ
12・26	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	マカロニココア 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・納豆・黄粉 普通牛乳	精白米・じゃがいも すりごま・片栗粉 三温糖・マカロニ	キャベツ・スナップえんどう 赤ピーマン・切干しだいこん アスパラガス
13・27	火	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・調合油 じゃがいも	たけのこ水煮・キャベツ にんじん・スナップえんどう アスパラガス・緑豆もやし
14・28	水	ごはん 鯵の竜田焼き 14日：ひじきサラダ 28日：切干大根の煮物	14日：あんトースト 28日：スナックパン 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・こしあん 油揚げ	精白米・片栗粉・調合油 食パン・無塩バター スナックパン	乾ひじき・キャベツ・にんじん スナップえんどう・乾しいたけ コーン缶詰粒・切干大根
15・30	木・金	食パン 鶏肉のカレーソテー カルシウムヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン バナナ・ぶなしめじ
16	金	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・若鶏むね うぐいす豆・マグロ水煮缶 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 じゃがいも・すりごま 片栗粉	たまねぎ・にんじん・鞘隠元 乾しいたけ・キャベツ
17・31	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 三温糖・食パン	にんじん・りょくとうもやし キャベツ・きくらげ・バナナ
19	月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏むね（皮なし） かつお節・しらす干し プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・すりごま	ごぼう・たけのこ水煮・にんじん スナップえんどう・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ・焼きのり
24	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・調合油 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
29	木	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	若鶏むね・普通牛乳 プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム	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

5月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

風が心地よく、爽やかな気分になれる5月。しかし、心や体に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり休養をとって元気に過ごせるようにしましょう。

こどもも五月病になるんです！

入園や進級で新しい環境にがんばって適応しようとした反動で、連休後になんとなく元気がなくなったり、朝起きられなくなったりと大人の五月病のような状態になることがあります。がんばっていたという証でもあるので、叱ったり急かしたりせず肯定的な言葉をかけ、話をじっくり聞いたりスキンシップをたくさんとってあげましょう。予防としては以下のようなものがあります。

①連休中もできるだけ、保育園がある日と同じような起床時間、食事時間、就寝時間をキープしましょう。周りの大人を巻き込んで生活リズムをキープできるといいですね。

②休み明けには、園生活を前向きに捉えられるような言葉を、具体的に伝えましょう。「〇〇先生やお友だちが待っているよ、会いに行ってみる？」「今日の給食はなにかな？確かめてみよう」

③休みの間も、保育園の話題を出しましょう。「あと何日で保育園に行けるね。楽しみだね！」など、日常生活の中でも保育園に意識が向くことで連休明けのショックを和らげたり、「あと〇日で保育園の日」と見通しをもって過ごすことができます。

長すぎる前髪

前髪が目にかかると、髪の細菌が目に入りものもらいや結膜炎などの一因になります。さらに、見づらさを感じるほど常に視界が遮られるような状態は、眼精疲労につながります。目の健康のためには短く切るか結ぶなどして前髪が目にかからないようにしましょう。

咽頭炎・扁桃炎

こどもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれません。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れるのが咽頭炎（いんとうえん）、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎（へんとうえん）。どちらも咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！
喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。