



5月 園だより

依佐美清涼保育園

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	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	避難訓練
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



新年度がスタートして、少しずつ新しい環境に慣れてきたところで新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、登園自粛になり、子どもたちの人数も半分ほどに減ってしまいました。早くこの事態が落ち着き、子どもたちの笑顔が見られることを願っております。

これからは徐々に気温が上がり、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理に十分気をつけながら戸外遊びを楽しみたいと思います。

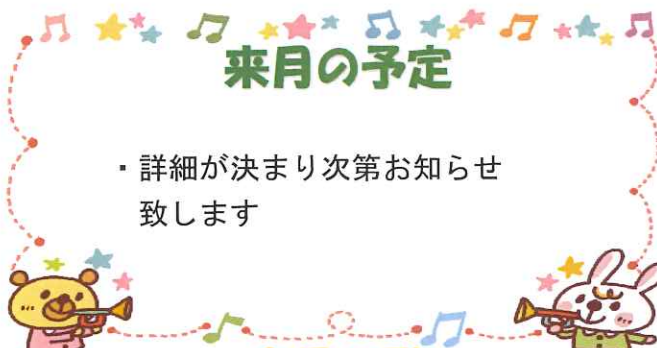


お知らせ

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月31日まで登園自粛にご協力いただきますようお願い致します。

その為、5月の行事は、中止及び延期となります。また、各教室ごとにお休みです。

◎先日メールでお知らせいたしましたが、4・5月分諸費等の引き落としは、5月15日になりました。前日までに入金していただきますようお願いいたします。



来月の予定

・詳細が決まり次第お知らせ致します



今月の歌

♪こどりのうた

♪めだかのがっこう





令和2年度 依佐美清涼保育園

新年度が始まって一ヶ月が経ちましたね。自粛等で家で過ごすことが多く、生活リズムを崩してしまう子も多いのではないのでしょうか。子どもの成長には朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹が空いて、食事をしっかり食べることが大切です。いっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつのタイミングに気を付けることは、お腹が空く生活習慣を作ることに繋がります。また、生活習慣を整えることは免疫機能を保つことにも繋がります。この機会に生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

お腹が空く生活習慣 ~生活パターンをチェックしてみよう!~

☆ 早寝早起きしていますか？

「お腹が空く」という感覚を持つためには、十分な睡眠も必要であり、「寝ること」と「起きること」が毎日決まった時間という環境を作ってあげましょう。



☆ 十分遊んでいますか？

体を十分使って遊ぶことで、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごすことも多いかと思います。家の中でも出来る体操や遊び等、工夫をして体を動かせるといいですね。

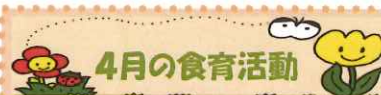


☆ 「お腹が空いた」と子どもが言うと、すぐにおやつを出していませんか？

この言葉には甘えたいという表現の場合もあります。年齢によっては、絵本を読み聞かせる等気分を紛らわせたり、時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間に食事やおやつを適量摂ることで生活リズムが作られ、「お腹が空く」という感覚を持つことができます。おやつというと、甘いお菓子を思い浮かべる方も多いと思います。しかし、子どもにとっておやつはほっと一息つく休息の時間であると同時に、食事で摂りきれない栄養を補う『第4の食事』という役割もあります。そのため、園では『五平餅』『サンドイッチ』『焼きそば』などの軽食が登場します。

ご家庭でおやつを用意する際、おやつと食事の時間は2時間以上あけるようにしておやつの時間を決める。量を決める。市販のお菓子を選ぶ時も添加物が少なく、甘み・塩気の控えめな物を選ぶ。等に気を付けてみてください。

※おやつのカロリーは、一日のカロリーの1~2割(150~200kcal)が目安とされています。



向日葵組：大根餅作り



おっきな大根
掘れたよ！



いい匂い♪

大根おろしを作る機
械に「きゃー！まわっ
てるー！」と大興奮！



おいし〜☆

今月の行事



5月28日(火) 誕生会特別食

5月30日(木) 李・桃組試食会

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・サバ・貝類・メロ



みんな大好き！



マカロニ黄粉のレシピ



・材料(大人2人・子ども2人分)

- ・マカロニ 85g
- ・きな粉 20g
- ・砂糖 10g
- ・塩 少々

作り方

- ① マカロニは、表示の指示通りに茹で、水気を切っておく。
- ② きな粉に砂糖と塩を混ぜ合わせ、茹であがったマカロニを和えたらできあがり！



2020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 ・ 14	金 ・ 木	ドライ豆カレー スナッパ豌豆のじゃこサラダ	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・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉 三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スナッパえんどう・キャベツ レーズン
2 ・ 16	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	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
7 ・ 21	木	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・薄力粉・調合油 さつまいも・いりごま ごま油・もち米・三温糖 片栗粉	あおのり・にんじん・ひじき ブロッコリー
8 ・ 22	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	ぶたもも・うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 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	たまねぎ・青ピーマン・にんじん キャベツ・ブルーベリージャム
9 ・ 23	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	ココアサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン・三温糖 コーンスターチ	にんじん・りよくとうもろ チンゲンサイ・干しいたけ いよかん(メロン)
11 ・ 25	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・鶏むね・かつお節 普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん・干しいたけ みかん缶詰・もも缶詰・こまつな パインアップル缶詰・バナナ
12 ・ 26	火	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(12日のみ) 牛乳	木綿豆腐・鶏むね・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 いりごま・マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ さやいんげん・干しいたけ カットわかめ・コーン缶詰粒 そらめめ
13 ・ 29	水 ・ 金	バターロール カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん アスパラガス・いよかん(メロン)
15 ・ 27	金 ・ 水	ごはん 鰯の西京焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・西京味噌・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	切干しだいこん にんじん・干しいたけ さやいんげん
18 ・ 30	月 ・ 土	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	じゃこチーズトースト (30日: ジャムサンド) 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・しらす干し 納豆・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・じゃがいも すりごま・片栗粉 三温糖・食パン	キャベツ・スナッパえんどう 赤ピーマン・切干しだいこん アスパラガス・焼きのり いちごジャム
19	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの胡麻和え	バイクドポテト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖・すりごま じゃがいも	たけのこ水煮缶詰・キャベツ にんじん・スナッパえんどう アスパラガス りよくとうもろ
20	水	バターロール 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	クッキー 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 青ピーマン・いよかん(メロン)
28	木	ごはん タンダリーチキン 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・じゃがいも マヨネーズ・カステラ	にんじん・アスパラガス・メロン





保健だより5月

依佐美清涼保育園

若葉が美しいさわやかな季節になりました。
元気に戸外で過ごしたいですが、コロナウィ
ルス感染拡大防止の為、自粛の生活が続いて
おります。そんな中でも、規則正しい生活を
心掛け、元気に過ごしたいものです。



水分補給をしましょう

5月は実は熱中症になりやすい季節です。
気温が高くなり始めるこの時期、発汗による
体温調節がまだうまく働かず熱がこもりやす
いのです。特に乳幼児は、まだ汗が出る働きが未熟
なうえ、大人より地面からの熱を受けやすいた
め注意が必要です。衣服や帽子、水分補給を
こまめに調整してあげてください。お茶や水で
かまいませんが、下痢などの防止のためにもあ
まり冷たくしないようにするといいいでしょう。



お願いします



①園で薬を使用する場合、薬のみの受付はできません。必ず医師が記入した「連絡票」
と薬剤情報提供書を添付してください。連絡票は園にあります。

②現在、咳や発熱といった風邪症状での病児保育の利用をお断りしています。利用を
検討されている方は、園長または看護師までご相談ください。

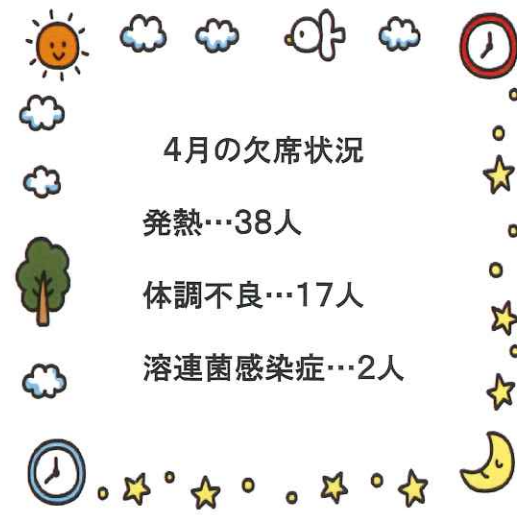
※コロナウイルス感染症拡大により保護者の方にはご迷惑をおかけしています。
ご理解とご協力をお願いいたします。



大きくなったかな？



毎月身長と体重を測定して
います。幼児クラスは出席帳の
後ろに、乳児クラスは身長体重
カードに記載しますので
参考にしてください。



4月の欠席状況

発熱…38人

体調不良…17人

溶連菌感染症…2人