

5月 園だより

植園清涼保育園

1	土	
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	
7	金	英語教室
8	土	
9	日	
10	月	体操教室(幼児クラス)
11	火	安全生活習慣 絵画教室
12	水	
13	木	
14	金	英語教室
15	土	春の親子遠足(中止)
16	日	
17	月	体操教室(堇組、幼児クラス)
18	火	絵画教室
19	水	
20	木	
21	金	英語教室
22	土	
23	日	
24	月	体操教室(幼児クラス)
25	火	絵画教室
26	水	誕生会
27	木	避難訓練
28	金	英語教室
29	土	
30	日	
31	月	体操教室(堇組、幼児クラス)

新緑がまぶしい季節となりました。園庭では気持ちよさそうに元気に遊ぶ子ども達の声が響いています。

だんご虫、蟻、てんとう虫探しが最近のブームのようです。

また、新しいお友達の名前も覚えて、仲良く遊んでいる姿に微笑ましさも感じます。

大型連休は、家族でお出掛けをする方も見えかと思えます。安全で楽しいお休みをお過ごしください。



お願い

◎ **持ち物全てに記名をお願い致します!!**

特に靴、靴下、肌シャツ等、無記名なものが多く困っています。

また、おさがり等で違うお名前が書いてある場合は消していただきますようお願い致します。

◎ **9:30までにご連絡をお願い致します!!**

欠席、通院等で9:30を過ぎる場合は、園に連絡をお願い致します。



お知らせ

・15日(土) 春の親子遠足は国の方針、政府の見解及び名古屋市内における新型コロナウイルス拡大防止の為、中止とさせていただきます。



今月の歌

♪メリーさんの羊♪おもちゃのチャチャチャ♪

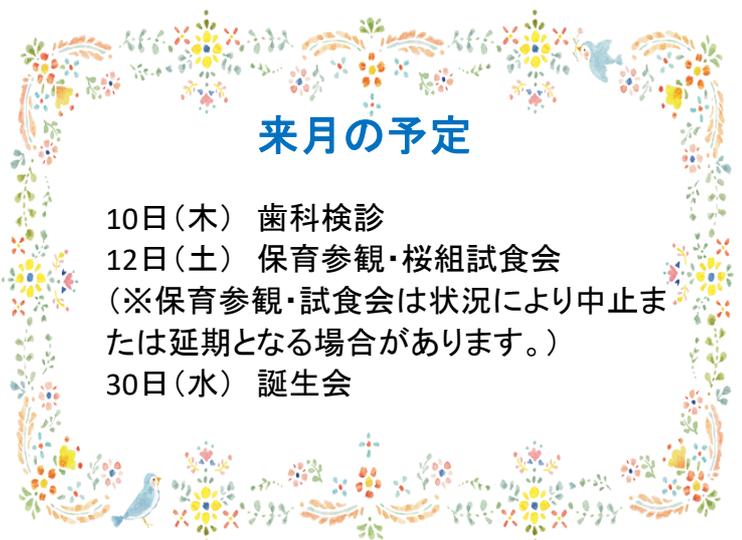
来月の予定

10日(木) 歯科検診

12日(土) 保育参観・桜組試食会

(※保育参観・試食会は状況により中止または延期となる場合があります。)

30日(水) 誕生会





給食だより

令和3年度 植園清涼保育園

新緑が鮮やかな季節となりました。新しいお友達も、はじめの頃は緊張した様子でなかなか給食が食べられなかったり、おかわりもあまり進まなかったりした子もいましたが、先生やお友だちと楽しい時間を過ごすうちに、少しずつ新しい環境でも安心して生活が出来るようになり、給食の時間も楽しそうに食べる姿が見られるようになりました。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。みんなが安心して給食の時間を過ごすことが出来るよう、ゆったりとした雰囲気づくりも大切にしていきたいと思えます。



五感を育む食体験



『食』は子ども達の生活の中で特に五感を使う体験です。五感で感じることで、味わう感覚を身に着け、食への興味が増すよう楽しく食べられるといいですね。

- 視覚**・・・赤・黄・緑・白など彩りよく盛り付けることで食欲が増します。
- 聴覚**・・・煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しむことで食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚**・・・食材を触ることで食材への興味が増します。
- 嗅覚**・・・食材の匂いをかぐなど、美味しそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚**・・・色々な食べ物の味を体験することで甘味・苦味・酸味・塩味・旨味の違いを知り、味覚が敏感になります。

また、『おいしい』と感じる感覚は、ただ味覚だけで感じ取るのではなく、彩りの良い盛り付け（視覚）、歯ごたえ（触覚）、香り（嗅覚）、ご飯を作る音（聴覚）も密接にかかわっています。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるよう薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。



4月の食育活動

空豆の鞘取り～桜・向日葵組～



上手に鞘取りできたよ！



今月のレシピ

『えんどう豆と新じゃがのサラダ』

【材料】 大人2人子ども2人分

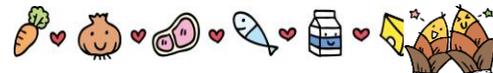
- えんどう豆 35g(豆のみ)
- 新じゃが芋 140g
- 人参 70g
- キャベツ 130g
- ツナ 30g
- 醤油 小さじ1強
- 酢 小さじ1強

【作り方】

- じゃが芋はさいのめ、人参は銀杏、キャベツは色紙切りにしておく。
- えんどう豆は色よく茹でる。
- 人参、キャベツは茹でて水にさらし、軽く水気を絞る。
- じゃが芋は柔らかくなるまで蒸し、粗熱をとる。(茹でても、電子レンジで加熱しても、大丈夫です。)
- 2・3・4 と合わせておいた調味料を和えたら出来上がり！



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**が登場します！)



2021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 15 29	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん ソフトせんべい	にんじん・りよくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
6 17	木 月	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	薩摩芋スナックパン 牛乳	さわら・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
7 21	金	ロールパン 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト	かりんとう バナナ 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう(黒)	にんじん・ぶなしめじ たまねぎ・青ピーマン バナナ
8 22	土	じゃこ炒飯 若布スープ	おこめリング 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・甘辛せんべい	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
10 27	月 木	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜のおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・鶏むね・かつお節 普通牛乳	精白米・もち米 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 こまつな
11 28	火 金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	せんべい バナナ 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・バナナ
12	水	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	クラッカー 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ かつお節・納豆 普通牛乳	精白米・じゃがいも すりごま・片栗粉 三温糖・クラッカー	キャベツ・スナックえんどう 赤ピーマン・切干しだいこん アスパラガス
13 24	木 月	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
14 25	金 火	ごはん カジキの磯辺焼き 薩摩芋とひじきのサラダ	14日スナックパン 25日フルーツポンチ 牛乳	めかじき・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 さつまいも・いりごま ごま油・ロールパン	あおりの・にんじん・ひじき ブロッコリー・みかん缶詰 パインアップル缶詰・バナナ もも缶詰
18	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・スナックえんどう アスパラガス りよくとうもやし
19 31	水 月	ドライ豆カレー スナック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 スナックえんどう・キャベツ レーズン
20	木	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 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
26	水	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





入園、進級から1ヶ月が経ちました。少しずつ保育園での生活リズムに慣れてくる頃ですが、疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠を十分にとり、休日はリラックスしてゆっくり休息できるように心がけましょう。

暦は「夏」 そろそろ気をつけましょう！

★衣服の調節…天候によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。薄着をこころがけ、寒いときには上着で調整しましょう。また、子どもは大人より汗をたくさんかきます。汗を吸収する綿100%の肌着を着ましょう。

★水分補給…晴れた日の日中は夏のような暑さになります。熱中症にならないために、こまめに少しずつ水分補給をするようにしましょう。

★紫外線対策…5月頃から紫外線の量が急増します。屋外で遊ぶ際には帽子を被るようにしましょう。



子どもは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると爪が欠けてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こしたり、爪の病気になってしまうこともあります。また爪が長いと自分自身やお友達を傷つけてしまうこともあります。最低でも1週間に1回は爪を切る習慣をつけましょう。爪は指先を保護し、指先に加わる力を支える役割があります。短く切りすぎても巻き爪になってしまうので、白い部分が少し残る程度に爪の形に沿って切るようにしましょう。



アトピー性皮膚炎について

顔や膝の裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿疹ができ、激しい痒みが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けましょう。

★日常生活で心掛けること★

- ・入浴後、早いタイミングで保湿剤を塗る
- ・体を清潔に保つ
- ・石鹸は刺激の弱いものにして、こすりすぎない
- ・爪は短く切る
- ・直接肌に触れるものは綿の素材のものにする

