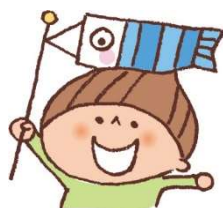




新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じます。これからは気温も上がり、疲れが出てくる頃かと思います。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います！

1	日	
2	月	絵画教室
3	火	憲法記念日
4	水	みどりの日
5	木	こどもの日
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	絵画教室
10	火	安全生活指導
11	水	英語教室
12	木	
13	金	体育教室（薔薇組も）
14	土	
15	日	

16	月	絵画教室
17	火	避難訓練 遠足ごっこ（幼児）
18	水	英語教室 遠足ごっこ（李・桃組）
19	木	遠足ごっこ（薔薇組）
20	金	体育教室
21	土	
22	日	
23	月	絵画教室
24	火	誕生会
25	水	
26	木	
27	金	体育教室（薔薇組も）
28	土	薔薇組試食会
29	日	
30	月	絵画教室
31	火	



【今月のねらい】

李組

- ・園生活に慣れて、一日を機嫌良く過ごす。
- ・身近な保育士とのスキンシップを喜びながら、玩具に触れたり、音が鳴る様子に興味を持つ。

桃組

- ・園生活のリズムに慣れ、安心感を持って過ごす。
- ・保育士と一緒に好きな遊びをしたり、体を動かしたりして遊ぶことを楽しむ。

薔薇組

- ・生活リズムを整えながら、好きな保育士のもとで安心して過ごす。
- ・自分の好きな遊びを見つけて、保育士や友だちと一緒に楽しむ。

桜組

- ・簡単な身の回りのことを自分でやってみようとする。
- ・戸外で保育士や友だちと一緒に体を動かすことを楽しむ。

向日葵組

- ・保育士に気持ちを受け止めてもらいながら、のびのびと自己表現をする。
- ・友だちと一緒に体を思いっきり動かして遊ぶことを楽しむ。

紫陽花組

- ・生活の仕方を知り、身の回りのことを自分から進んでしようとする。
- ・戸外で十分に体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

【園からのおねがい】

【乳児クラス】

- ・その日の気温に合わせた服装での登園をお願いします。

【幼児クラス】

- ・気温が上がる日が増えてきました。午前中で水筒のお茶がなくなってしまうお子様も見られますので、多めにに入れていただきますようお願いいたします。

【全クラス】

- ・事故・怪我防止のためにも、さようならの挨拶後は遊ばずに速やかにお帰りください。

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！



5月 給食だより 令和4年度 依佐美清涼保育園

五感を使って食事をとろう！

食卓では今日の料理、食材に注目して五感を意識して食べることを心がけましょう。
五感を刺激した楽しい食事は、記憶に残りやすく、感性豊かになり、表現力も育ちます。

視覚（目で見る）

食べ物の色、つや、姿、形、切り方、盛り付けを目で味わう。
食器、花、テーブルウェア、照明など食卓の全景を楽しむ。

聴覚（耳で聞く）

食材を切る音。煮る、焼く、揚げる、炒める音。歯ごたえのある音。
食事中的「きれいな緑だね！」「とってもおいしそうだね！」といった言葉がけも
子どもにとっては食事に集中して楽しく食べるために大切なことです。

触覚（手、口で触れる）

むく、ちぎる、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。
冷たい、熱いなどの温度。やわらかい、固い、つるつるなどの硬さや舌ざわり。
パリパリ、ふわふわ、ザラザラなど調理方法で出てくる特徴などを感じる。

嗅覚（鼻で嗅ぐ）

台所や食卓でのおいしそうなおいを嗅ぐと唾液が分泌され食欲がわいてきます。
納豆などの強いにおいも小さな頃から食べ慣れると気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

味覚（味わう）

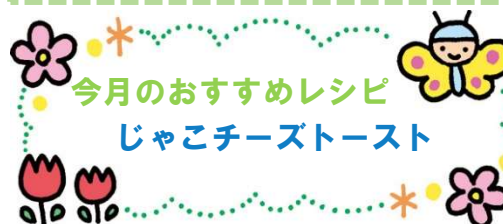
人は生まれた時から「甘味」を好み、「酸味、苦味」は敬遠しがちです。
偏食予防するためには、小さな頃からいろいろな食材を体験し嗜好を獲得していくことが大切です。毎日の食事を通して練習しましょう。

4月の食育活動

桜組 いろいろなお豆を触ったよ！



今後も給食で様々なお豆が登場します！
触って仲良くなって、
食べたい気持ちが膨らむといいですね！



今月のおすすめレシピ

じゃこチーズトースト

材料（食パン2枚分）

- ・食パン 2枚
- ・しらす干し 6g
- ・とろけるチーズ 18g
- ・刻みのり 少々

作り方

- ① 食パンにしらす干し、チーズを乗せてオーブントースターでこんがりするまで焼く。
- ② 温かいうちに刻みのりをかけて、食べやすい大きさに切ったら出来上がり！

☆保育園では8枚切り食パンを使用しています。

☆乗せて焼くだけ！忙しい朝にピッタリです！

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！）



5月24日（火） 誕生会特別食
5月28日（土） 薔薇組試食会



2022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
2	月	カレーライス ヨーグルト	せんべい みかん缶 牛乳	ぶたもも・ヨーグルト 普通牛乳	精白米・じゃがいも カレールー・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・みかん缶詰
6	金	スパゲティミートソース コンソメスープ	クラッカーサンド 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ スナッククラッカー	たまねぎ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・にんじん グリーンピース・コーン缶詰粒 キャベツ・カットわかめ・いちごジャム
7 ・ 21	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・食パン・三温糖 コーンスターチ	にんじん・りよくとうもろやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
9 ・ 23	月	ごはん 鰯の竜田焼き ひじきサラダ	みたらし五平餅 牛乳	あじ・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・調合油 もち米・三温糖 片栗粉	キャベツ・乾ひじき・にんじん スナッペンどう コーン缶詰粒
10 ・ 27	火 ・ 金	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 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 三温糖・すりごま・片栗粉 食パン	キャベツ・スナッペンどう 赤ピーマン・切干しいたけ アスパラガス・焼きのり
11 ・ 25	水	食パン ナポリタンポテト ヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・バナナ トマトケチャップ トマトダイス缶詰
12 ・ 26	木	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 薄力粉・三温糖・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・ブルーベリージャム
13 ・ 28	金 ・ 土	ごはん 炒り豆腐 キャベツと若布のサラダ	マカロニ黄粉 28日:ジャムサンド 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 食パン	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 いちごジャム
14	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
16	月	ごはん 鰯の香味焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さわら・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	切干しいたけ にんじん・干しいたけ さやいんげん
17 ・ 31	火	ドライ豆カレー スナッペン豆のじゃこサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	合挽肉・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 スナッペンどう・キャベツ レーズン
18 ・ 30	水 ・ 月	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラの白和え	ベイクドポテト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ 普通牛乳・絹ごし豆腐 油揚げ	精白米・三温糖・すりごま じゃがいも・しらたき	たけのこ水煮缶詰・キャベツ にんじん・スナッペンどう アスパラガス・乾ひじき
19	木	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	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・すりごま	ごぼう・たけのこ水煮缶詰・こまつな にんじん・スナッペンどう・バナナ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・もも缶詰 みかん 缶詰・パインアップル缶詰
20	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
24	火	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



依佐美清涼保育園

春真っ盛りとなり、昼間は半袖でも過ごせる季節となりました。入園・進級から1か月が経ち、子ども達は少しずつ園生活に慣れてきたようです。この時期はゴールデンウィークや季節の変わり目で疲れが出やすく体調を崩しがちです。バランスの良い食事・十分な睡眠をとり、体調管理をしましょう。



5月5日はこどもの日

子供の成長を祝い、鯉のぼりや五月人形を飾ったり、柏餅を食べたり、と様々な形がありますが、この日に菖蒲湯に入るといふご家庭もあると思います。そこで菖蒲湯についてお話します。

<菖蒲湯の効能>

菖蒲にはテルペン・アザロン・オイゲノールといった香りの成分が含まれています。これらの成分を皮膚や呼吸器から吸収すると、疲労回復・精神安定・リラックス効果・血行促進・冷え性や肩こりに効果があるとされています。

<アレルギー性は？>

菖蒲湯にはアレルギーを引き起こす成分は確認されていませんが、かゆみが出たという声もあるので心配な方はやめておきましょう。

<赤ちゃんには？>

基本的には問題ありませんが、生後3か月くらいまではまだ皮膚のバリア機能ができていないため、入れない方が良くされています。入る場合は短時間とし、最後に体を洗い流しましょう。

身体測定について

毎月半ば頃に、各クラスで身体測定をしています。乳児クラスは身長・体重の記録（黄色の紙）に、幼児クラスはシール帳に記載しているので参考にしてください。

暑くなってきました

体がまだ気温上昇に適應できていない時期です。水分補給・衣服の工夫など、熱中症には十分に気をつけてください。

お願いします

ホクナリンテープを貼って登園する時は必ずお知らせください。**内服薬と同様の薬です。**汗ばんでかゆみが出ることもあります。ご協力をお願いします。

