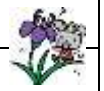
5月　園だより

鳴子清涼保育園

新年度から１か月が過ぎ、新しい環境に少しずつ慣れてきた子ども達。乳児さんのクラスではかわいい笑い声が聞こえてきます。幼児さんは新しいお友達の名前も覚え、朝登園して来ると「〇〇君、来てないの？」「〇〇ちゃんは？」という声も聞かれます。在園児が新入園児を優しく遊びに誘ってくれる姿もあります。子ども達は毎日元気いっぱい！そんな子ども達に私たちもパワーをもらえます。

1	木	体育教室（幼）
2	金	絵画教室（幼）
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	こどもの日振り替え休日
7	水	英語教室（菫・幼）
8	木	体育教室（菫・幼）
9	金	絵画教室（幼）
10	土	紫陽花組保育参給食試食会 向日葵組クラス懇談会
11	日	
12	月	個人懇談（乳） 23 日（金）まで
13	火	
14	水	英語教室（菫・幼）
15	木	体育教室（幼）
16	金	



17	土	
18	日	
19	月	
20	火	遠足ごっこ（幼）
21	水	英語教室（菫・幼）
22	木	体育教室（菫・幼）
23	金	交通安全指導 絵画教室（幼）
24	土	
25	日	
26	月	クラス写真・避難訓練 個人懇談（幼） 6 月 6 日まで
27	火	誕生会・安全生活指導
28	水	英語教室（幼）
29	木	体育教室（幼）
30	金	航空写真 絵画教室（幼）
31	土	

今月のねらい

たんぽぽ組

・園での生活に慣れ、保育士の側で安心して過ごす。

・興味を持った玩具で遊んだり、保育士と関わったりしながら、安心して過ごす。

桃組

・園生活や色々な保育士に慣れ、安心して過ごす。

・戸外に出ることを喜び、探索遊びや遊具で身体を動かすことを楽しむ。

菫組

・朝のお仕度の流れなど、簡単な身の回りの事を自分でやってみる。

・自分の好きな遊びを楽しんだり、友だちの遊びに興味を持ったりする。

桜組

・簡単な身の回りの事を自分でやってみようとする。
・保育士や友だちと一緒に身体を動かす事を楽しむ。

向日葵組

・保育士に見守られながら、生活に必要な基本的習慣を身に付ける。
・友だちや保育士と関わって遊ぶ中で、相手の気持ちに気づいていく。

紫陽花組

・生活の中でのマナーや正しい姿勢を知る。
・友だちとイメージを共有しながら遊びを楽しむ。

園からのお知らせ

・乳児組 5 月 12 日（月）～23 日（金）・幼児組 5 月 26 日（月）～6 月 6 日（金）に個人懇談を行います。

・5 月 20 日（火）に幼児組が鳴子長根公園に遠足ごっこに出掛けます。

・5 月 23 日（金）に緑警察のお巡りさんに交通安全指導を行っていただきます。

園からのお願い

・毎年熱中症アラートが出てなかなか水遊びが出来ません。その為今年度も 6 月より水遊びを行いたいと思います。詳細につきましては後日きっずノートにてお知らせ致します。

・5 月から英語教室の講師がエマ先生からデイビット先生に代わります。今後は英語教室以外の時間にも保育に参加していただき、英語での歌、絵本の読み聞かせなどをしていただきます。よろしくお願い致します。

今月の歌

・メリーさんの羊

・ふしぎなポケット

令和7年度　5月献立表

日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1	木	スパゲティミートソース バナナ	スパゲティ　豚挽肉　玉葱　人参　グリンピース　コーン缶詰粒　トマト缶詰　トマトケチャップ　ウスターソース バナナ	五平餅 牛乳	もち米　精白米　赤味噌　三温糖　みりん　いりごま 牛乳
2・15	金・木	ごはん 鰆の香味焼き 切干大根の煮物	精白米 鰆　生姜　にんにく　醤油　料理酒　ごま油 切干大根　人参　干し椎茸　油揚げ　鞘隠元　かつお出汁　醤油	黄粉トースト 牛乳	食パン　黄粉　三温糖　塩　豆乳 牛乳
7・19	水・月	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	豚挽肉　玉葱　人参　青ピーマン　大豆水煮缶詰　カレー粉　ウスターソース　醤油 豆苗　りょくとうもやし　人参　穀物酢　醤油　ごま油　いりごま	レーズン蒸しパン 牛乳	薄力粉　ベーキングパウダー　鶏卵　三温糖　調合油　普通牛乳　レーズン 牛乳
8・22	木	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	精白米 厚揚げ　鶏むね肉　ごぼう　たけのこ水煮　人参　スナップ豌豆　かつお出汁　醤油　鰹節 小松菜　りょくとうもやし　人参　ぶなしめじ　醤油　すりごま	高菜めし 牛乳	精白米　高菜漬　鶏卵　三温糖　醤油　みりん　ごま油 牛乳
9	金	筍ごはん 鰺の竜田焼き ひじきサラダ	精白米　たけのこ水煮　人参　油揚げ　かつお出汁　醤油 鰺　生姜　醤油　料理酒　片栗粉　調合油 干しひじき　キャベツ　人参　スナップ豌豆　まぐろ水煮缶詰　スイート缶詰粒　醤油　穀物酢	あんトースト 牛乳	食パン　こしあん　無塩バター 牛乳
10・28	土・水	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	精白米 豚もも肉　たけのこ水煮　キャベツ　人参　スナップ豌豆　醤油　三温糖　料理酒　調合油 アスパラガス　りょくとうもやし　人参　醤油　鰹節	10日　せんべい 28日　ベイクドポテト 牛乳	ソフトせんべい じゃが芋　ピザ用チーズ 牛乳
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	精白米 鶏むね肉　じゃが芋　キャベツ　スナップ豌豆　赤ピーマン　合わせ味噌　三温糖　すりごま　片栗粉 切干大根　挽きわり納豆　アスパラガス　醤油　鰹節	12日　抹茶プリン 26日　マカロニココア 牛乳	抹茶　豆乳　三温糖　粉寒天　つぶあん マカロニ　黄粉　三温糖　塩　ココア 牛乳
13・29	火・木	鶏牛蒡丼 スナップ豌豆のじゃこサラダ	精白米　鶏むね肉　牛蒡　人参　鞘隠元　ぶなしめじ　醤油　みりん　調合油 スナップ豌豆　人参　キャベツ　しらす干し　調合油　醤油　穀物酢	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰　もも缶詰　パインアップル缶詰　バナナ 牛乳
14・30	水・金	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉　じゃが芋　玉葱　キャベツ　人参　アスパラガス　コーン缶詰粒　クリームシチューのルゥ　牛乳 カルシウムヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	せんべい バナナ 牛乳
16	金	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	精白米 木綿豆腐　鶏むね肉　玉葱　人参　鞘隠元　干し椎茸　調合油　醤油　みりん　三温糖 えんどう豆　じゃが芋　人参　キャベツ　まぐろ水煮缶詰　醤油　穀物酢	胡麻だれ五平餅 牛乳	もち米　精白米　すりごま　三温糖　醤油　片栗粉 牛乳
17・31	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	干し中華麺　ぶたもも肉　人参　りょくとうもやし　キャベツ　きくらげ　かつお昆布出汁　鶏がらだし　醤油　料理酒　ごま油 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトあられ 牛乳	ソフトあられ 牛乳
20	火	以上児：鳴子特製弁当 未満児：ごはん 唐揚げ 和風スパゲティサラダ	内容：おにぎり　唐揚げ　和風スパゲティサラダ　バナナ 精白米 鶏もも肉　醤油　にんにく　片栗粉　調合油 スパゲティ　キャベツ　胡瓜　人参　まぐろ水煮缶詰　醤油　穀物酢　三温糖　オリーブ油	カレーフライドポテト 牛乳	じゃが芋　カレー粉　塩 牛乳
21	水	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	食パン 鶏むね肉　じゃが芋　玉葱　人参　青ピーマン　カレー粉　食塩 カルシウムヨーグルト	ビスケット バナナ 牛乳	ミレービスケット バナナ 牛乳
23	金	ごはん 鰺の竜田焼き ひじきサラダ	精白米 鰺　生姜　醤油　料理酒　片栗粉　調合油 干しひじき　キャベツ　人参　スナップ豌豆　まぐろ水煮缶詰　スイート缶詰粒　醤油　穀物酢	あんトースト 牛乳	食パン　こしあん　無塩バター 牛乳
24	土	じゃこ炒飯 若布スープ	精白米　しらす干し　人参　ぶなしめじ　小松菜　醤油 カット若布　木綿豆腐　青梗菜　人参　コーン缶詰粒　かつお昆布だし　鶏がらだし　塩	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
27	火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	精白米 鶏もも肉　ヨーグルト　カレー粉　醤油 じゃが芋　人参　アスパラガス　まぐろ水煮缶詰　マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ　ホイップ　メロン 牛乳

５月ほけんだより

鳴子清涼保育園

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くずしたり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すごせるようにしましょう。

こどもも五月病になるんです！

4月の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、保育園や幼稚園の話題を出しましょう。「あと何日で保育園・幼稚園に行けるね。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

子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。