暖かな陽気が続いている今日この頃。新年度が始まり、あっという間に ーヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増 えたように感じられます。

先月は鯉のぼりや母の日の制作をしました。各クラス、様々な技法を使って楽しそうに制作し、完成すると大喜びでした。

1	木			
2	金	英語教室		
3	土	憲法記念日		
4		みどりの日		
5	月 こどもの日			
6	火	振替休日		
7	水			
8	木			
9	金英語教室			
10	土	保育参観・試食会(菫組)		
11				
12	月	体育教室(菫組以上)		
13	火	絵画教室		
		安全生活指導		
14	水			
15	木	避難訓練		

16	金	英語教室
17	H	
18		
19	月	体育教室
		個人懇談(新入園児)
20	火	絵画教室
21	水	
22	木	
23	金	英語教室
24	土	•
25		
26	月	体育教室(菫組以上)
27	火	絵画教室
28	水	
29	木	誕生会
30	金	英語教室
31	土	

今月のねらい

たんぽぽ組

- ゆったりとした雰囲気の中で個々の生活 リズムに合わせながら安心して過ごす。
- ・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、機嫌よく遊ぶ。

桃組

- ・連休明けの疲れや不安な気持ちを受け止めて もらいながら。生活リズムを整えていく。
- ・身体を十分に動かし、好きな遊びを存分に楽しむ。

- ・保育士の援助を受けながら、身の 回りの事を自分でしようとする。
- 春の自然に触れ、体を動かす事を 楽しむ。

桜組

- 簡単な身の回りの事を自分でやって みようとする。
- ・保育士や友達と体を動かしたり、好 きな遊びをすることを楽しむ。

向日葵組

- 自分で工夫したり友達と声を掛け合ったりし ながら身の回りのことを進んで行う。
- ・春の自然に触れ、保育士や友達と一緒に身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

紫陽花組

- 友達と関わる中で自分と異なる思いや考えに気付く。
- 友達と一緒に戸外で遊び体を動かす心地 良さや解放感を味わう。

園からのお願い

☆暑くなってまいりました。水分補給を必ず行う為にも、水筒を持ってきていただく ようお願いします。また、スパッツから靴下に替えるなど、気温に合わせた服装で 登園してください。ご協力お願い致します。

来月の予定

- 3日 公開絵画教室(幼児組)
- 12日 歯科検診
- 21日 保育参観と試食会(桜組)
- ※年間行事予定表から変更しています。
- 26日 誕生会



♪おもちゃの チャチャチャ

♪メリーさんのひつじょ





植園清凉保育園 2025年度5月号

「豆苗ともやしのナムル」のレシピ

<材料>こども2人・大人2人分

豆苗

200 g

もやし

250 g 40 g

人参 穀物酢

醤油

小さじ1と1/2

ごま油

小さじ1と1/2 小さじ1

いりごま

小さじ1と1/2

く作り方>

- 豆苗ともやしは2cm長さに、 人参は千切りにする。
- ② 豆苗・もやし・人参を茹で、 水気を絞る。
- ② を調味料で和えたら出来 上がり!





おすすめ!豆苗の再生栽培

春が旬の豆苗は、えんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。残った豆と根の部分は捨てずに水に浸しておくと、新しい芽が伸びてきて、7~10 日程で再収穫できます。

<再生栽培のポイント>

- ・ 根元の脇芽を残してカットすると、早く確実に収穫できるのでおすすめです。((
- 水の量は、根だけが浸かるくらい。豆まで水に浸かると、豆が腐る原因になってしまいます。
- 1日に1回は水を替えましょう。暑い時期は、なるべく1日2回以上水を替えるのがベスト!
- 置く場所は、直射日光を避けた日当たりのいい室内がおすすめです!

こどもと一緒に観察したり水を替えたりすることで、食べ物や植物への関心に繋がります。ぜひご家庭 でも試してみてください!

5月の給食・食育予定

こどもの日おやつ

・お茶会(紫陽花組)

新茶を使ったおやつ

給食室ツアー

・ランチルーム給食(以上児)

豆苗の再生栽培

・パン作り(紫陽花組)

• 玉葱収穫

紫陽花組さんのお茶会では、季節ごとにお茶と和菓子 を四季と一緒に味わいます!



- 🌭 🕒 【これからの時季は食中毒にご注意を!】

これからどんどん気温と湿度が高くなる時季、熱中症も 心配ですが、食中毒の発生リスクも高くなります。食中 毒を起こさないように、家庭でも食品の取り扱いに注意 しましょう。また、水分補給のために持ってきて頂いて いる水筒も雑菌が繁殖しやすく要注意です! ☆水筒の洗い方☆

- ・ボトル内部は、洗剤を使って柔らかいスポンジで中までしっかり洗う。
- ・中蓋キャップやストロ一部分も毎回分解して洗う。
- ・洗い終わった後は、しっかり乾燥させてから新しいお 茶を入れましょう。

令和7年度 5月給食献立表(幼児食) ② 🏠 🏲 🕮 🛣 🗘 🔷 🛣 🗘 ② 🏗 🏲 🕮 🛣 🛣 😂

	曜	十尺 5万 m 及 m/A	昼食の材料		曜	おやつ	おやつの材料
_		生良 ロールパン	<u></u> 上一ルパン	_		1日せんべい・バナナ	せんべい バナナ
			ロールハン 鶏むね じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ アスパラガス コーン缶詰 牛乳 クリームシチュールウ	'		16日ビスケット・バナナ	
16			舞むね しゃか手 玉忽 人参 キャヘツ アスハラガス コーン缶品 牛乳 グリームンチュール・ノ ヨーグルト	16		牛乳	トラット ハナナー 1年刊
-		<u>ョーブルト</u> 甘辛豚ごぼう丼	コーンルト 精白米 豚もも ごま油 牛蒡 人参 しめじ 鞘隠元 いりごま 酒 みりん 三温糖 醤油		_		^{十元} 粉寒天 抹茶 グラニュー糖 牛乳 黄桃缶詰 小豆甘納豆
	<u> </u>	日干豚にはり井	相口木 移もも こま出 千男 入参 しめし 軒隠北 いりこま 冶 みりん 二温橋 醤油	2	_		
21	٦٢	フナップ砂豆のじゅこせこだ	 スナップ豌豆 人参 キャベツ しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	0.1		キ乳	4乳
-		ごはん	大ブツン豌豆 大参 キャベン しら9 十し リブダ油 香油 叙物目F 精白米	7		ナ乳 スナックパン	十元 スナックパン
_ ′	-	鰆の香味焼き	情 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油	'	\J\	X 1 9 9 1 1 2	X)
10		切干大根の煮物	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	10	В	牛乳	生乳.
8		食パン	食パン	8	_		みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
0		鶏肉とカレーソテー	ペイン 鶏むね サラダ油 玉葱 人参 しめじ 青ピーマン じゃが芋 塩 カレー粉	0		22日せんべい·バナナ	
22	٠ ا	ヨーグルト	ヨーグルト	22		牛乳	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1
9	_	<u>ョーケルト</u> ごはん	ョーブルト 精白米	9	_	エ乳 ベイクドポテト	十九 じゃが芋 チーズ
3		豚肉と筍の炒め煮	^{771 17} 豚もも たけのこ キャベツ 人参 スナップ豌豆 サラダ油 醤油 三温糖 酒		金	-1217071	
23		アスパラのおかか和え	アスパラガス りょくとうもやし 人参 醤油 鰹節	23		牛乳	 牛乳
		<u> </u>	精白米		_		食パン 純ココア 三温糖 コーンスターチ 牛乳
		炒り豆腐	TRITY 木綿豆腐 鶏むね サラダ油 玉葱 人参 鞘隠元 干し椎茸 醤油 みりん 三温糖	'			精白米 もち米 すりごま 三温糖 醬油 片栗粉
20		えんどう豆と新じゃがのサラダ	えんどう豆 じゃが芋 人参 キャベツ ツナ 醤油 穀物酢	20		牛乳	牛乳
	- '	ごはん	精白米				精白米 豚ひき肉 三温糖 醤油 りょくとうもやし 人参 いりごま
		厚揚げの土佐煮	1775-77 厚揚げ 鶏むね 牛蒡 たけのこ 人参 スナップ豌豆 だし汁 醤油 鰹節	-	'		
30		小松菜の胡麻和え	小松菜 りょくとうもやし 人参 しめじ 醤油 すりごま	30	余	牛乳	上 牛乳
13	_	ドライ豆カレー	精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油	13	_		新茶 抹茶 片栗粉 コーンスターチ グラニュー糖 きな粉
	火				火		
27	, ,	豆苗ともやしのナムル	 豆苗 りょくとうもやし 人参 穀物酢 醤油 ごま油 いりごま	27		牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			あんトースト	食パン 無塩バター こしあん
14	水	鯵の竜田焼き	鯵 生姜 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	14	水		
		ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 スナップ豌豆 ツナ コーン缶詰 醤油 穀物酢			牛乳	牛乳
15	木	ごはん	精白米	15	木	15日マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 塩 純ココア
		蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌かけ	鶏むね 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 だし汁 片栗粉			28日紫陽花組の手作りパン	強力粉 ドライイースト ホットケーキミックス 牛乳 無塩パター グラニュー糖 レモン果汁 薩摩芋 いりごま(黒) ウインナーソーセージ
28	水	切干大根の納豆和え	切干大根 ひきわり納豆 アスパラガス 醤油 鰹節	28	水	牛乳	牛乳
17		じゃこ炒飯	精白米 しらす干し サラダ油 小松菜 人参 しめじ 醤油	17		ジャムサンド	食パン いちごジャム
	±				土		
31		若布スープ	若布 木綿豆腐 青梗菜 人参 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	31		牛乳	牛乳
		野菜ラーメン	中華麺 豚もも 人参 りょくとうもやし キャベツ きくらげ だし汁 鶏がらだし 醤油 酒 ごま油			ココアサンド	食パン 純ココア 三温糖 コーンスターチ 牛乳
24	土	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	24	±		
		バナナ	バナナ			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			ビスケット	ビスケット
26	月	鯵の竜田焼き	鯵 生姜 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	26	月	バナナ	バナナ
		ひじきの煮物	ひじき 人参 干し椎茸 鞘隠元 水煮大豆 牛蒡 サラダ油 だし汁 醤油 三温糖 みりん			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム メロン
29	木	タンドリーチキン	鶏もも ヨーグルト カレー粉 醤油	29	木		
		ポテトサラダ	じゃが芋 人参 アスパラガス ツナ マヨネーズ			牛乳	牛乳



入園式から1ヶ月が経ちました。この時期は新しい生活で頑張っている疲れが出やすい時期です。また、今年は一気に気温が上がり、体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。大型連休もあり、出かける予定を立てやすい時期ですが、自宅でゆっくりとリラックスして過ごす時間も作りましょう。

子どもとの会話を大切に

新年度を迎えて1ヶ月が経ち、子どもたちは頑張りすぎてストレスを感じていたり、気持ちが不安定になることがあります。「普段はそれほど泣かない子が泣く」、「目をパチパチさせる」、「肩をピクッと上げる」などの症状はチックと言って精神的なものが原因で起こると言われています。スキンシップを大切にして、その日にあった出来事を夜寝る前にゆっくり聞くなど、子どもの話に耳を傾けてあげましょう。歌を一緒に歌ったり、お風呂の時間にのんびり過ごすのも良いですね。この時期は大人も環境が変わったり何かと忙しい時期ですが、お互いがゆったりとした気持ちでたくさん抱きしめてあげましょう。







熱中症に注意しましょう

今年は4月から夏日が出るなどして、この先も暑い日が多くなる 予想です。熱中症の初期症状(頭痛・嘔気・発熱・元気がない)など の症状に注意しましょう。特に乳児は体の大半が水分でできている ため、大人に比べ脱水症状を起こしやすいです。症状を訴えられな いため、大人がこまめに水分摂取を促すようにしましょう。

熱中症予防対策

- ・こまめに水分摂取を行う。外遊びをしているときには30分に1回くらいの頻度で行いましょう。
- ・つばの広い帽子をかぶりましょう。首の後ろも隠れるとより良いです。
- ・ベビーカーで炎天下の中の長時間の移動はやめましょう。ベビーカーは地面からの位置が低く、反射熱を受けやすいです。大人が 感じているより体感温度はかなり高いです。
- ・「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と、子どもを車内に置いていかないようにしましょう。炎天下では車内の温度はすぐに上がります。少しの時間でも必ず保護者と一緒に行動しましょう。
- 室内で遊んでいる際にも温度、湿度に気を付けましょう。







(お知らせ)

6月12日(木)、10時より園医による歯科検診を行います。当日は 歯磨きをしてから当園していただくようお願い致します。