5月　園だより

徳重清涼保育園

晴れ渡った青い空に、吹き抜ける爽やかな風が気持ち良い季節となりました。少しずつ新しい生活に慣れ、ちょっぴり涙や戸惑う姿が見られていた子ども達も笑顔で過ごせるようになってきました。園庭では春の風を感じながら身体を動かして元気一杯な子ども達です。

一人一人が好きな遊びや心地良い場所を見付け、子ども達が安心して園生活を過ごせるように関わっていきたいと思います。

また、疲れが出やすい時期でもありますので健康状態に十分に注意していきたいと思います。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					体育教室	建国記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	英語教室		体育教室 （菫・幼児）	
11	12	13	14	15	16	17
	絵画教室		英語教室		体育教室	
18	19	20	21	22	23	24
	個人懇談会 （桜組） 絵画教室	→	誕生会 安全生活指導 英語教室	遠足ごっこ （幼児）	体育教室 （菫・幼児）	紫陽花組参観 給食試食会
25	26	27	28	29	30	31
	個人懇談会 （向日葵組） 絵画教室	→	英語教室	クラス写真撮影	体育教室	

来月の予定

２日（月）～６日（金）	個人懇談（紫陽花組）
２日（月）	水遊び開始
３日（火）	消防署見学（紫陽花組）
６日（金）	内科検診
１２日（木）	歯科検診
１８日（水）	誕生会・生活安全指導
２１日（土）	向日葵組参観・給食試食会
２３日（月）	避難訓練

今月の歌

・ぶんぶんぶん

・てんとうむしのたび

5月　給食だより

徳重清涼保育園

今月の献立はスナップ豌豆や牛蒡、筍など、咀嚼を促す食材が多く登場しています。また、噛む力を身につけられるよう、園の給食では切り方や茹で加減など調整して調理しています。今月はそのスナップ豌豆を使った“スナップ豌豆のじゃこサラダ”のレシピを紹介します。

『スナップ豌豆のじゃこサラダ』のレシピ

＜材料＞こども２人・大人２人分

スナップ豌豆	35ｇ
キャベツ	110ｇ
人参	30ｇ
しらす干し	36ｇ
サラダ油	大さじ 1/2
醤油	小さじ１
穀物酢	小さじ１

＜作り方＞

① スナップ豌豆は筋を取り、さっと茹でて１ｃｍ長さに切っておく。

② キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気を絞っておく。

③ フライパンにサラダ油を入れ、しらす干しを好みの固さになるまで炒める。

④ 全ての材料と調味料で和えたらできあがり！

生活リズムを作ろう！

早寝早起きをする

決まった時間に起きることができるようにしっかりと睡眠をとりましょう。
カーテンを開けて、太陽の光を浴びることで脳が活発に働きます。

規則正しく食事を摂る

１日３回の食事を摂るようにしましょう。
朝ごはんは１日の始めに身体を起こす重要な役割をします。
決まった時間に食事をすると生活リズムが整います。

活動的に過ごす

しっかり睡眠をとることができるように、日中は体を動かしましょう。また外で活動する場合はしっかりと水分補給をしてください。

お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については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、ご協力お願いいたします。

桃缶詰・メロン・筍・鯵・鮭・鯖・胡麻

今月の目標

季節の食材を給食を通して知り、苦手な野菜も一口食べてみる。

2025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・26	木・月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	じゃこごはんピザ 牛乳	生揚げ・鶏肉・削り節 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・擦り胡麻	牛蒡・筍水煮缶詰・人参 スナップ豌豆・小松菜 緑豆もやし・ぶなしめじ 焼きのり
2・23	金	ごはん 鰆の香味焼き 切干大根の煮物	2日黄粉トースト 23日スナックパン 牛乳	鰆・油揚げ・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・胡麻油 食パン・三温糖 スナックパン	切干し大根・人参・乾椎茸 鞘隠元
7	水	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏肉 うぐいす豆 まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・じゃが芋 精白米・擦り胡麻 片栗粉	玉葱・人参・鞘隠元 乾椎茸・キャベツ
8・19	木・月	鶏牛蒡丼 スナップ豌豆のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油	牛蒡・人参・ぶなしめじ 鞘隠元・スナップ豌豆 キャベツ・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ
9・20	金・火	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 コーンスターチ お菓子	玉葱・人参 キャベツ・アスパラガス コーン缶詰粒・果物
10・24	土	じゃこ炒飯 若布スープ	お菓子 牛乳	しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 お菓子	小松菜・人参・ぶなしめじ カット若布・青梗菜 コーン缶詰粒
12	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	マカロニココア 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌・納豆 鰹節・黄粉 普通牛乳	精白米・じゃが芋 三温糖・擦り胡麻 片栗粉・マカロニ	キャベツ・スナップ豌豆 赤ピーマン・切干し大根 アスパラガス
13・28	火・水	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	ベイクドポテト 牛乳	豚肉・削り節 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・じゃが芋	筍水煮缶詰・人参 キャベツ・スナップ豌豆 アスパラガス・緑豆もやし
14・27	水・火	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	14日スナックパン 27日レーズン蒸しパン 牛乳	豚挽き肉・大豆水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・胡麻油 炒り胡麻・薄力粉 三温糖・調合油 スナックパン	玉葱・人参・青ピーマン 豆苗・緑豆もやし レーズン
15・29	木	ごはん 鯵の竜田焼き ひじきサラダ	あんトースト 牛乳	鯵・まぐろ水煮缶詰 こし餡・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 食パン・無塩バター	乾ひじき・キャベツ・人参 スナップ豌豆・コーン缶詰粒
16・30	金	食パン 鶏肉のカレーソテー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋・お菓子	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
17・31	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・胡麻油 お菓子	人参・緑豆もやし キャベツ・木耳 果物
21	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	鶏肉・プレーンヨーグルト まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	人参・ブロッコリー・果物
22	木	焼きそばパン ホットドッグ ベイクドポテト バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉・普通牛乳 プロセスチーズ ウインナーソーセージ 無糖ヨーグルト	ロールパン・じゃが芋	人参・キャベツ 青ピーマン・トマトケチャップ ウスターソース・バナナ 蜜柑缶詰 パインアップル缶詰

５月ほけんだより

徳重清涼保育園

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過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。