



5月 園だより

徳重清涼保育園



今月のねらい

たんぽぽ組

- 保育士との触れ合いやスキンシップを通して安心できる環境の中で過ごす。
- 戸外に出て風や景色を見て心地良さを感じ、興味を広げていく。

桃組

- 自分の思いを指差しや簡単な言葉で伝えようとする姿を大切にします。
- 保育士と一緒に好きな遊びを見つけ、楽しむ。

菫組

- 排泄の感覚をつかみ、トイレに座ってみようとする。
- 保育士や友達と関わりながら、見立て遊びやごっこ遊びを楽しむ。

桜組

- 体をしっかり動かし、戸外での活動を楽しみながら健康な生活リズムを身につける。
- 春の自然に親しみ、草花や虫など身近な環境に興味を持って触れようとする。

向日葵組

- 生活の流れを把握し、身の回りの事を自分でやろうとする。
- 自分の好きな遊びを、保育士や友達と十分に楽しむ。

紫陽花組

- 時計を見て行動する事を意識し、活動の切り替えを自分で行う。
- 気の合う友達と言葉で伝え合いながら一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

園からのお願い

- ・汗ばむ日が増えてきました。午前中でお茶がなくなるお子様もいますので、水筒には多めにお茶を入れてください。

来月の予定

- 1日(月)～5日(金) 個人懇談(紫陽花組)
- 5日(金) 内科検診
- 11日(木) 歯科検診
- 23日(火) 避難訓練
- 24日(水) 誕生会・安全生活指導
- 27日(土) 向日葵組参観・給食試食会
- 30日(火) 歯科指導(向日葵・紫陽花組)

今月の歌

- ・ふしぎなポケット
- ・バスごっこ



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



5月給食だより



徳重清凉保育園

今月の献立は旬の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、嚙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。今月は旬の『えんどう豆』と『新じゃが』を使った “えんどう豆と新じゃがのサラダ” のレシピを紹介します。

『えんどう豆と新じゃがのサラダ』のレシピ



<材料>約大人2人・子ども2人分 <作り方>

じゃが芋	3個	1. じゃが芋はさいの目、人参はいちょう切り、キャベツは色紙切りに切っておく。
えんどう豆	40g	2. えんどう豆はスジをとって、さっと茹でて冷水にさらして粗熱をとっておく。
人参	1/4	3. じゃが芋と人参・キャベツは柔らかく茹でておく。
キャベツ	100g	4. ツナと調味料を合わせ、全ての材料を和えたらできあがり！
ツナ	1/3缶	
醤油	4g	
酢	4g	

こどもの日

5月5日はこどもの日で『端午の節句』ともいわれます。

こどもの日にちなんだ食べ物には『粽(ちまき)』や『柏餅』があります。粽は中国から伝わってきた風習ですが、『柏餅』は日本独自の風習で「跡継ぎが絶えない」という意味の縁起物といわれています。鯉のぼりを眺めながら食べるのもいいですね。



新じゃが



今月の献立にも登場する『新じゃが』は皮が薄くて水分を多く含み、みずみずしいのが特徴です。皮ごと調理ができ、煮っころがしやポテトサラダなどのメニューに最適です。

筍



筍には食物繊維が豊富で腸内環境改善にも役立ちます。5月はGWなどもあり美味しい物を食べる機会も増えると思いますので、楽しく過ごす為にも旬の『筍』を食べて腸内環境を整えましょう！



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いただきますよう、ご協力お願いいたします。

桃缶詰・メロン・筍・鰻・鮭・鯖・胡麻

今月の目標

旬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。





2026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 ・ 18	金 ・ 月	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根の煮物	1日マカロニココア 21日黄粉トースト 牛乳	鱈・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 マカロニ	切干し大根・人参・乾椎茸 鞘隠元
2 16 30	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
7	木	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・スナック豌豆 赤ピーマン・切干し大根 アスパラガス
8 ・ 22	金	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
9 ・ 23	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
11 ・ 25	月	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	11日じゃこごはんピザ 25日あんトースト 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・こし餡	精白米・擦り胡麻 食パン・無塩バター	牛蒡・筍水煮缶詰・人参 スナック豌豆・小松菜 緑豆もやし・ぶなしめじ 焼き海苔
12	火	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	バイクドポテト 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・スナック豌豆 アスパラガス・緑豆もやし
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 鱈の竜田焼き 13日高野豆腐の含め煮 28日ひじきサラダ	13日スナックパン 28日黒糖蒸しパン 牛乳	鱈・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 高野豆腐・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油 薄力粉・黒砂糖 スナックパン	乾ひじき・キャベツ・人参 スナック豌豆・コーン缶詰粒 鞘豌豆・乾椎茸
14 ・ 29	木 ・ 金	鶏牛蒡丼 スナック豌豆のじゃこサラダ	14日ジャムサンド 29日フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 食パン	牛蒡・人参・ぶなしめじ 鞘隠元・スナック豌豆 キャベツ・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ
15 ・ 26	金 ・ 火	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
27	水	ごはん 豚肉炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがのサラダ	若布おにぎり 牛乳	木綿豆腐・豚肉 うぐいす豆・しらす干し まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油 じゃが芋・炒り胡麻	キャベツ・人参 乾若布・乾椎茸
19	火	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	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	玉葱・人参・青ピーマン 豆苗・緑豆もやし レーズン
20	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・アスパラガス・果物
21	木	焼きそばパン ホットドッグ お菓子・果物	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉・普通牛乳 ウイナーソーセージ 無糖ヨーグルト	中華麺・お菓子 ロールパン	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

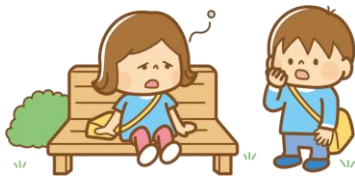
風薫る爽やかな季節がやってきました。過ごしやすい日が多いのですが、日中は気温が高くなり汗も沢山かくのでハンカチや着替えの用意をしておきましょう。元気に遊んだら家では十分な休息をとることが大切です。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もいやになります。大人でいう五月病に似ていますね。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・ のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・ たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・ 睡眠時間をしっかりとる
- ・ 3食しっかり食べる



若木骨折 (わかぎこっせつ)



普通、骨折といえばポキッと折れるか、ヒビが入るイメージがありますが、こどもの骨は柔らかく弾力性があるので、葉のついた若い木の枝のようにぐにやりと曲がってしまうことがあります。これを若木骨折といいます。若木骨折の初期はレントゲンでわかりにくく、医師でも判別がつかないことがあります。打撲だと思っていたのにあまりに痛みが続くので再度レントゲンを撮ると、実は若木骨折だったとわかることがあります。注意が必要です。

水痘（水ぼうそう）

水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスによる感染力の強いウイルス性疾患です。発熱と全身の痒い水ぶくれが特徴です。ワクチンで予防もしくは重症化を防ぐことができます。（2014年より定期接種）

また、発症後48時間以内の抗ウイルス薬投与も軽症化に効果的です。9歳以下の子どもがかかりやすいのですが、成人がかかると重症化しやすく、特に妊婦の初感染は流産・胎児への悪影響のリスクがあります。潜伏期間が10～21日と長く、突然の発熱・倦怠感の後1～2日で赤い虫刺されのようなぽつぽつができ、それが数日で水ぶくれになり最後はかさぶたになります。頭皮・顔→体幹→手足の順にできることが多く、痒みを伴います。非常に感染力が強く同じ部屋にいただけでも感染することがあるので、登園できるのはすべての水ぶくれがかさぶたになってからです。