



# 5月 園だより



平成30年5月1日発行 チャイルドスクエアそしがや NO.2



入園・進級して早くも1ヶ月が経ちました。ちょっと硬い表情だった子も、朝の登園時に涙してしまう子も園生活に徐々に慣れ、笑顔で遊ぶ姿が見られるようになりました。天気の良い日には戸外散歩に出て、さわやかな風によって自然に触れたりいろいろな発見をしながら元気いっぱい遊びたいと思います。5月は連休があったり楽しい行事が沢山で気付かないうちに疲れが溜まり、体調を崩すこともあります。体調管理には十分気を付けて睡眠と休息をとり健康に過ごせるよう心掛けていきましょう。気になる事や分からないことがありましたらなんでも遠慮なくお申し付けください。



## 5月の行事予定



- 5月 2日(水) こどもの日の集い
- 5月 3日(木) 憲法記念日(休日)
- 5月 4日(金) みどりの日(休日)
- 5月 5日(土) こどもの日(休日)
- 5月 7日(月) 身体測定  
~11日(金)
- 5月10日(木) 乳児健診・内科検診
- 5月19日(土) 給食試食会
- 5月21日(月) 個人面談  
~31日(木) (詳細は後日お知らせします)
- 5月22日(火) 誕生会
- 5月28日(月) 避難訓練



5月生まれのお友達



おめでとう  
ございます!



## 今月の歌

- ♪こいのぼり
- ♪ことりのうた
- ♪ぶんぶんぶん
- ♪森のくまさん
- ♪おつかいありさん
- ♪手のひらを太陽に
- ♪アルプス一万尺
- ♪だるまさん
- ♪いとまき
- ♪お弁当はこのうた



## お知らせ

- ◆5月21日(月)~5月31日(木)の期間で個人面談を実施します。希望される方は後日お知らせしますので、お返事をお願い致します。時間帯17時30分~18時20分までを予定しています。
- ◆給食試食会のお知らせを配布しておりますので、締め切りまでにご提出をお願い致します。

## 今月の目標

身近な自然に触れ  
戸外散歩を楽しむ



## お願い

お子さまたちが安心して楽しい保育園生活を送れますように、下記のことにご配慮していただきますようお願い致します。

- ◎早寝早起き、朝食をとる、排便をするなど、良い生活習慣を身につけましょう。
- ◎持ち物には、すべて名前をご記入ください。
- ◎手足の爪は、こまめにお切りください。
- ◎動きやすい服装・靴にしましょう。
  - ・ひっかかりが少ない服
  - ・体や足のサイズに合ったもの

## ICカード (CoDMON)

入退室時の記録を忘れず  
お願い致します。

※カードの操作は必ず保護者の方が行ってください。

欠席・遅刻される場合は、必ずご連絡をお願いいたします。

CoDMON でのご連絡は9時まで それ以降はお電話で連絡をお願いいたします。



# 5月のほけんだより



平成30年5月1日  
チャイルドスクエアそしがや

No. 2

新緑がまぶしい季節となりました。

新年度がスタートし、一カ月が経ちました。新入園児、進級児共に新しい環境と生活リズムに徐々に慣れてきて、笑顔で元気に遊ぶ姿が見られるようになり、その反面、この時期は緊張がほぐれ始め疲れが出やすくなる頃でもあります。ご家庭でもゆっくりとした時間を過ごしていただき、健康管理には十分配慮して行きましょう。



4月に発症した感染症— 溶連菌感染症

1名

ヒトメタニューモウィルス感染症

1名

## こんなときには必ず手を洗いましょう。

- ・戸外で遊んだ後…土や泥の中には菌がたくさんおり、菌を手につけたままにすると、口に入り、病気になることもあります。
- ・トイレから出た後(特に排便後はしていぬい)…菌が手につき、病気の元になることもあります。
- ・ペットを触った後…病原菌をもっているペットから人に感染し、病気になることもあります。
- ・食事の前や帰宅後も、習慣づけましょう。



## 手洗いの順番

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。

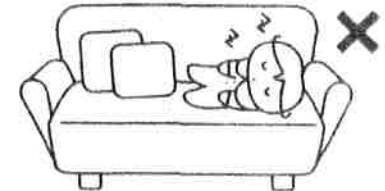


## 寝かせ方の配慮

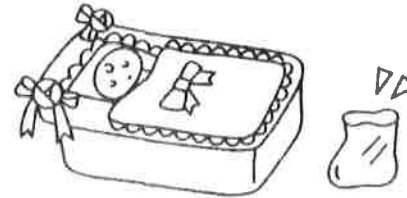
乳幼児突然死症候群を防ぐために…



・敷き布団はなるべく固いものを使用し、まくらは使わないようにしましょう。



・日中の短い眠りでもソファで寝かせるのはやめましょう。



・ベッドの周りにガーゼやビニールなどを置かないようにしましょう。



・掛け布団やタオルなどが、顔にかからないようにしましょう。

## 急性中耳炎

### 急性中耳炎とは

乳幼児に多く、かぜをひいた後に起こります。のどや鼻についた細菌が、せきやくしゃみにより耳管を通って中耳に入り、炎症を起こす病気です。2日ほどで鼓膜が破れ、耳だれが出ると、耳の痛みも熱もなくなりますが、病気が治ったわけではないので、必ず医師の診断を受けましょう。

### 主な症状

耳のあたりを押すと痛ったり、自分で触ったり、夜泣きや首を振るなどの症状が現れます。症状が進むと耳だれが出ます。

園では、子どもが耳をひたすら触るしぐさや、機嫌の悪さが見られたら、気をつけましょう。

医師の診断を必ず受けましょう。

## 生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

早寝・早起き



水で洗顔



家族で朝食



食後の歯磨き



余裕をもって排便



園に行く用意





平成30年 5月

## 献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月					月				
14 28	・五目ごはん ・青菜コーンごま和え ・昆布豆 ・トマト ・味噌汁	・牛乳 ・ジャムチーズ サンド ・リンゴ	・米 ・鶏肉、人参、玉葱、生椎茸、ゴボウ いんげん ・青菜コーン、人参、ごま ・大豆(缶)、昆布、人参、はす、こんにやく ・キャベツ、玉葱、煮干し、味噌 ・牛乳、ジャム、チーズ、パン、リンゴ	カロリー 518kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.4g	7 21	・そら豆ご飯 ・すき焼き風煮物 ・春キャベツお浸し ・味噌汁	・牛乳 ・ドーナツ ・オレンジ	・米、そら豆、昆布 ・高野豆腐、長ねぎ、牛肉、人参、椎茸 こんにやく ・春キャベツ、きゅうり、かつお節 ・カボチャ、わかめ、煮干し、味噌 ・ホットケーキの素、油、オレンジ ・牛乳	カロリー 626kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.1g
火					火				
1 15 29	・蒲焼き丼 ・キャベツ甘酢和え ・トマト ・五目汁	・牛乳 ・サツマイモ きなこ ・オレンジ	・米、魚、片栗粉、油 ・キャベツ、ワカメ、人参、きゅうり 干しぶどう、酢 ・トマト、かぶ、ごぼう、じゃがいも 玉葱、油揚げ、人参、味噌、煮干し ・さつまいも、きなこ、オレンジ	カロリー 587kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.9g	8 22	・ご飯 ・クリームシチュー ・納豆包み焼き ・かぼちゃの煮物 ・トマト	・のむヨーグルト ・みかんゼリー ・クラッカー	・米、青のり ・ツナ、ブロッコリー、あさり(缶)、人参 じゃがいも、玉葱、鶏肉、バター 牛乳、小麦粉 ・納豆、餃子の皮、油 ・かぼちゃ、いんげん ・トマト、のむヨーグルト、みかん(缶) ゼラチン、クラッカー	カロリー 553kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.5g
水					水				
2 16 30	・たけのこご飯 ・お芋フライ ・グリーンサラダ ・石狩汁	・豆乳入り 若草ケーキ ・牛乳 ・イチゴ	・米、たけのこ、油揚げ、昆布 ・大根、人参、ゴボウ、キャベツ、鮭(缶) 長ねぎ、味噌、昆布 ・さつまいも、パン粉、油、小麦粉 ・きゅうり、コーン、人参 ・豆乳、イチゴ、青菜、ホットケーキの素 ・牛乳	カロリー 504kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.6g	9 23	・さつまいもご飯 ・けんちん汁 ・鶏ささみの ごまスティック ・トマト ブロッコリー	・牛乳 ・おにぎり ・オレンジ	・米、さつまいも、昆布 ・大根、人参、ゴボウ、長ねぎ、油揚げ 豆腐、里芋、昆布 ・鶏ささみ、片栗粉、ごま、油 ・トマト、ブロッコリー ・米、醤油 ・オレンジ、牛乳	カロリー 562kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.8g
木					木				
③ 17 31	・そぼろご飯 ・ジャーマンポテト ・ブロッコリー チーズ炒め ・豆腐汁	・のむヨーグルト ・アップルパイ ・バナナ	・米、豚肉、ピーマン、人参 ・じゃがいも、ベーコン、パセリ、バター ・ブロッコリー、人参、チーズ ・豆腐、ニラ、昆布、キャベツ ・のむヨーグルト、リンゴ 餃子の皮、バナナ	カロリー 563kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g	10 24	・グリーンピースご飯 ・魚のオランダ揚げ ・新じゃがいも とちくわの煮物 ・かぶとしめじの スープ	・野菜ジュース ・レーズン入り 蒸しパン ・リンゴ	・米、グリーンピース、昆布 ・魚、人参、パセリ、玉葱、小麦粉、油 ・じゃがいも、ちくわ、絹さや ・鶏肉、かぶ、人参、しめじ、昆布 かぶの葉 ・野菜ジュース、りんご ・レーズン、ホットケーキの素	カロリー 551kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.4g
金					金				
④ 18	・鮭ご飯 ・干草焼き ・ほうれん草お浸し ・味噌汁	・牛乳 ・カリカ toast ・リンゴ	・米、鮭、焼き海苔 ・玉子、人参、椎茸、ひじき いんげん(冷) ・ほうれん草、きゅうり、かつお節 ・大根、玉葱、人参、煮干し、味噌 ・牛乳、パン、ごま、マーガリン、リンゴ	カロリー 596kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.0g	11 25	・人参ご飯 ・肉団子スープ ・小松菜と ツナのあえ物 ・トマトときゅうりの サラダ	・のむヨーグルト ・バナナケーキ ・イチゴ	・米、人参、油揚げ、エノキ茸 ・豚肉、玉葱、人参、春雨、チンゲンサイ ・小松菜、ツナ ・トマト、きゅうり ・のむヨーグルト、バナナ ホットケーキの素、イチゴ	カロリー 486kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.4g
土					土				
⑤ 19	・チャーハン ・ゆでブロッコリー ・トマト ・味噌汁	・バナナ ヨーグルト ・ぶどうパン	・米、豚肉、人参、玉葱、ピーマン ・ジャガイモ、キャベツ、煮干し、味噌 ・ブロッコリー、トマト ・バナナ、ヨーグルト ・ホットケーキの素、レーズン	カロリー 483kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.8g	12 26	・ハヤシライス ・ワカメスープ ・ミニトマト	・牛乳 ・チーズパン ・オレンジ	・米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱 ピーマン ・わかめ、キャベツ、昆布 ・ミニトマト ・牛乳、チーズ、パン、オレンジ	カロリー 536kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.3g

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでます。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、"おたのしみ、"となります

# 5月の食育便り

## 端午の節句 5月5日

行事や行事食には、それぞれいわれや意味があり、先人たちの願いや思いが込められています。親から子へ、子から孫へとその思いを受け継いでいきましょう。

### 5月の食育活動

こどもの日の集い(5月2日)  
こいのぼりメニューで楽しみます。展示しますので見てください。

ひよこ組・りす組・うさぎ組  
春野菜に触れます。5月10日予定  
ばんだ組・きりん組・ぞう組  
野菜の苗を皆で植えます。5月9日予定  
水やりの当番も行っていきます。

いわれ： 五節供の一つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたてて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、次第に民間に広がっていきました。

柏もち： 柏の葉は香が強いので邪気をはらうと言われていました。



ちまきは中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が吊る為にしたのが始まりと言われています。



魚はタイ、カツオなどがよく食べられていました。こいは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うのです。



しょうぶは昔から薬草とされ、邪気や病氣・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にし、また銚子に添えてしょうぶ酒にしました。



### 4月の食育活動報告

あいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございます」などの施行をしました。

色々な野菜に親しみ、筍の皮むきも体験しました。どのクラスもとても興味深く取り組んでいました。

ばんだ組・きりん組・ぞう組-----  
筍の毛の感触に手を引っ込める子もいました。皮が固く、最初は時間がかかりましたがコツをつかむと上手にむいていました。

野菜スタンプでは野菜の形に興味を持ってスタンプ遊びをしたりして楽しむことが出来ました。とても集中して参加していました。

ひよこ組・りす組・うさぎ組 -----  
野菜の紹介してもらったり、野菜に触れてみるという体験もできました。

ひよこ組さんでは、にんじんやピーマンに興味を示して、口元へ運んでなめて確かめようとする姿が見られました。

野菜当てクイズでは、みなとてもよく知っていて元気に答えてくれました。

野菜スタンプ  
バラの花のように見えるのは、小松菜の根の方の裁断面です



### 野菜好きになる6カ条

- 1) 離乳期から広い味覚の土台を 2) 強要するのは逆効果



- 3) 生野菜より煮たりゆでたり



- 4) 味付けは薄味でおひたしはだし割り醤油で和え、切りごま、のり、コーン缶で変化を



- 5) 食べやすい調理でやわらかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりよく、スプーンにのる大きさで



- 6) 大人や友達と一緒に食卓を共にして



### 「子どものおやつは食事の一部です」

「おやつを食べ方」が子どもの食生活の乱れに大きな影響を与えます。  
○三回の食事で供給できない栄養をおやつで補給しましょう  
○食事をする場所でお皿に盛って食べましょう  
だらだら食べるに注意しましょう  
○清涼飲料水、スナック菓子などは避けましょう

おやつの内容  
満腹感が得られ、穏やかな消化吸収するおやつ(おにぎり・ふかし芋・フルーツヨーグルト)



### 簡単レシピ 納豆の包み焼き

「納豆餃子」という子どもたちの人気メニューとてもよく食べてくれます。

・納豆を餃子の皮で包んでフライパンで焼きます。納豆の中に茹でた人参や焼きのり、チーズを入れてもOK!是非ご家庭で試してみてください。

