



# 5月号

2023年4月25日発行

いずみこども園

五月に入り、木々の青葉と澄み切った青空が目染める季節となりました。園庭では五月晴れの澄み切った空を鯉のぼりが風に吹かれてゆったり泳ぎ、その下では子どもたちが元気に走り回っています。また、各クラスで制作された個性豊かな鯉のぼりたりも様々な表情を見せてくれています。

入園・進級から1か月。子どもたちも園での生活にずいぶんと慣れて、最初は人見知りをしていた子どもたちも今ではすっかり馴染んで仲良しになりました。お友だちと元気よく外遊びを通じて、運動や季節を感じる体験をたくさんしてもらいたいと考えています。

2023/5/1

## 5月の行事予定

| 日  | 月               | 火                  | 水           | 木                      | 金           | 土  |
|----|-----------------|--------------------|-------------|------------------------|-------------|----|
|    | 1               | 2                  | 3<br>憲法記念日  | 4<br>みどりの日             | 5<br>こどもの日  | 6  |
| 7  | 8<br>弁当<br>身体計測 | 9<br>きく遠足<br>サッカー  | 10<br>お誕生日会 | 11<br>きく体教             | 12<br>体教スポ教 | 13 |
| 14 | 15              | 16<br>ふじ参観<br>サッカー | 17<br>歯科検診  | 18                     | 19<br>体教スポ教 | 20 |
| 21 | 22<br>弁当        | 23<br>サッカー         | 24<br>さくら参観 | 25<br>ふじお茶摘み遠足<br>きく体教 | 26<br>体教スポ教 | 27 |
| 28 | 29              | 30<br>サッカー         | 31<br>きく参観  |                        |             |    |



### お知らせとお願い

- ◇ これからの季節、一人一人が水分補給できるように、幼児組は5月から水筒にお茶を入れて毎日持たせてください。(水筒はコップ付きで、肩から掛けられるひも付きのもの、お茶は凍らせたり過度に冷やしたりしないでください。)
- ◇ 5月12日に5月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。(保育料・給食費の未定の方は、諸費のみの請求となります。確定後に改めて清算いたします。)



## 5月の主な行事予定

- 9日(月)** きく組遠足 すくすくランドへ行きます。9時までに登園してください。詳細は、別紙でお知らせのとおりです。
- 17日(水)** 歯科検診 今年度1回目の検診をいほき先生より受けます。お休みのないようにお願いいたします。
- 25日(木)** お茶摘み遠足 ふじ組がアクトパルにてお茶摘み体験をします。貸し切りバスでいきます。
- 16日(火)** ふじ組参観 それぞれの日に10:00から40~50分程度の参観を予定しています。詳細は、別紙でお知らせします。
- 24日(水)** さくら組参観
- 31日(水)** きく組参観
- 避難訓練** 毎月1回、月末頃に、火災・地震・不審者侵入などを想定して、訓練を行います。
- 体操教室** 今月の体操教室・スポーツ教室は、すくすくランドで行います。




- ・日差しが強い日が増えてきました。園庭で遊んだりお散歩に行くときは必ずかぶりますので、カバンに入れず、カラー帽子をかぶって登園してください。登園時だけでなく、お休みの日の外遊びも、帽子をかぶる習慣をつけてあげてください。帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を守ってくれます。
- ・2歳児以上は毎日、毎朝、名札を胸につけて登園してください。



## 5月のお誕生日おめでとうございます。



|                     |                     |  |
|---------------------|---------------------|--|
| <b>赤ちゃん</b><br>・    | <b>うめ</b><br>・<br>・ | <b>ゆり</b><br> |
| <b>きく</b><br>・<br>・ | <b>さくら</b><br>・     | <b>ふじ</b><br>・   |

## 今月のねらい

- ・休み明けの生活リズムを整えましょう。
- ・戸外で花や虫に触れ、自然に興味・関心を持ちましょう。

# 5月給食献立

| 日付            | 曜日 | 1・2歳<br>午前おやつ | 献立名           | 材料   |                          |
|---------------|----|---------------|---------------|--|--------------------------|
| 1<br>15<br>29 | 月  | せんべい          | 御飯            | 米  | マカロニきな粉                  |
|               |    | 小魚家族          | 鶏の照り焼き        | 鶏もも肉、砂糖、しょうゆ(こいくち)、みりん、片栗粉                                       | マカロニ、きな粉、砂糖              |
|               |    |               | 切干大根と大豆のおかか和え | 切り干しだいこん、大豆(ゆで)、にんじん、粒コーン、かつお節、砂糖、しょうゆ(うすくち)                     | 牛乳                       |
|               |    |               | 素麺のすまし汁       | そうめん、油揚げ、ねぎ、混合削り節、しょうゆ(うすくち)                                     |                          |
| 2<br>16<br>30 | 火  | ビスケット         | 御飯            | 米  | オレンジ                     |
|               |    | マンナビスケット      | チンジャオロース      | 牛肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン、鶏がらスープ、オニオンソース、ごま油、砂糖、片栗粉 | オレンジ、ネーブル                |
|               |    | 牛乳            | 豆腐のスープ        | 絹ごし豆腐、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープ  | せんべい                     |
|               |    |               |               |  | えびちび                     |
| 6<br>20       | 土  | せんべい          | ツナピラフ         | 米、ツナ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、パセリ  | ビスケット                    |
|               |    | 野菜家族          | ポークビーンズ       | 豚肉、たまねぎ、大豆(ゆで)、じゃがいも、にんじん、いんげん、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、コンソメ、バター        | ビスコ                      |
|               |    |               |               |  | せんべい                     |
|               |    |               |               |  | アンパンマンのソフトせんべい           |
| 8<br>22       | 月  | せんべい          | お弁当           |  | (幼児)ドーナツ                 |
|               |    | 野菜家族          |               |  | ジャージー牛乳ドーナツ              |
|               |    |               |               |  | せんべい                     |
|               |    |               |               |  | 星たべよ                     |
| 9<br>23       | 火  | せんべい          | 御飯            | 米  | 豆乳きなご寒天                  |
|               |    | 小魚家族          | 鯖の塩焼き         | さば   | 豆乳、かんでん、水、砂糖、きな粉、砂糖      |
|               |    | 牛乳            | ひじきポテト        | じゃがいも、にんじん、きゅうり、ひじき、ねりごま、すりごま、砂糖、しょうゆ(うすくち)                      | 牛乳                       |
|               |    |               | キャベツと油揚げの味噌汁  | キャベツ、にんじん、油揚げ、淡色みそ、混合削り節   |                          |
| 10<br>24      | 水  | パン            | 御飯            | 米  | いちごシリアル                  |
|               |    | スティックパン       | 豆腐チャンプルー      | 豚肉、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、片栗粉、ごま油      | 生クリーム、コーンフレーク、いちご、いちごジャム |
|               |    |               | ポテトスープ        | じゃがいも、粒コーン、ねぎ、鶏がらスープ   | 牛乳                       |
|               |    |               |               |  |                          |
| 11<br>25      | 木  | せんべい          | 味噌煮込みうどん      | うどん、鶏もも肉、はくさい、にんじん、油揚げ、ねぎ、混合削り節、淡色みそ、しょうゆ(こいくち)、水                | じゃこわかめおにぎり               |
|               |    | お子様せんべい       | ほうれん草の白和え     | 絹ごし豆腐、ほうれん草、うじま、にんじん、糸こんにゃく、ねりごま、すりごま、砂糖、しょうゆ(うすくち)              | 米、しらす干し、わかめふりかけ          |
|               |    | 牛乳            |               |  | お茶                       |

※天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

※給食室前に給食を展示しています。また給食のレシピも配布しているので、ご家庭でご活用下さい。

| 日付 | 曜日 | 1・2歳<br>午前おやつ | 献立名      | 材料           |   |   |
|----|----|---------------|----------|--------------|---|---|
| 12 | 26 | 金             | ビスケット    | 御飯           | 米   | ヨーグルト                                   |
|    |    |               | マンナビスケット | 麻婆豆腐         | 豚ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、鶏がらスープ、赤みそ(赤色辛みそ)、砂糖、片栗粉、ごま油、水                 |   |
|    |    |               |          | 春雨サラダ        | はるさめ、かにかまぼこ、きゅうり、にんじん、粒コーン、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油                            | パイ                                      |
|    |    |               |          |              |   | 源氏パイ                                    |
|    |    |               |          |              | 牛乳  |   |
| 13 | 27 | 土             | せんべい     | 和風カレースパゲティ   | スパゲティ、ツナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、片栗粉、オリーブ油、水                  | クラッカー                                   |
|    |    |               | 小魚家族     | コンソメスープ      | たまねぎ、にんじん、粒コーン、パセリ粉、コンソメ、塩、油  | リッツ                                     |
|    |    |               |          |              |   | せんべい                                    |
|    |    |               |          |              |   | 白い風船                                    |
| 17 | 31 | 水             | ウエハース    | 御飯           | 米   | 抹茶のチーズケーキ                               |
|    |    |               | マンナウエファー | 鯖の味噌照り焼き     | さわら、酒、淡色みそ、みりん、砂糖、おろししょうが、片栗粉   | 小麦粉、クリームチーズ、抹茶、卵、グラニュー糖、無塩バター、ベーキングパウダー |
|    |    |               |          | キャベツとひじきのサラダ | ひじき、キャベツ、にんじん、粒コーン、砂糖、しょうゆ(うすくち)、りんご酢、オリーブ油                               | 牛乳                                      |
|    |    |               |          | 青菜のすまし汁      | こまつな、にんじん、油揚げ、混合削り節、しょうゆ(うすくち)  |   |
| 18 | 木  | 牛乳            | せんべい     | 豆ごはん         | 米、さやえんどう、塩  | じゃがいもバター                                |
|    |    |               | お子様せんべい  | 高野豆腐と牛肉の煮物   | 牛肉、高野豆腐、たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリンピース(冷凍)、混合削り節、さめ味噌、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん、塩、水 | じゃがいも、塩、バター                             |
|    |    |               |          | 南瓜の味噌汁       | かぼちゃ、油揚げ、混合削り節、淡色みそ   | クラッカー                                   |
|    |    |               |          |              |   | 黒ごまクラッカー                                |
|    |    |               |          |              | 牛乳  |   |
| 19 | 金  | パン            | パン       | 御飯           | 米   | パン                                      |
|    |    |               | スティックパン  | ワンタンラーメン     | ゆで中華めん、豚肉、ワンタンの皮、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、鶏がらスープ、塩、水、ごま油                        | 黒糖アーブルロール                               |
|    |    |               |          | 大豆とひじきの煮物    | ひじき、ツナ、大豆(ゆで)、たまねぎ、にんじん、いんげん、混合削り節、さめ味噌、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ(こいくち)、みりん、塩、水     | チーズ                                     |
|    |    |               |          |              |   | 棒チーズ                                    |
|    |    |               |          |              | 牛乳  |   |

### ＜今月の食育活動＞

子ども達は新しい環境にも慣れてきた様子で、給食の時間を楽しく過ごしています。そこで、幼児クラスでは美味しく食べる為に大切な姿勢のお話をしました。「肘をつかない・椅子にもたれない・足をバタバタしない・お皿は手に持って食べる」ことを伝えました。日々の食事時間に正しい姿勢で食べることを思い出し、良い習慣にして欲しいと思います。

### 姿勢を正すと良い事がたくさんあります！！

#### ＜消化吸収の効率上がる＞

消化吸収が良くなることで消化器官への負担が減り、より多くの栄養を摂ることができます。

#### ＜体のバランスが安定する＞

日頃の姿勢が良いと、体のバランスが安定します。またケガや病気になりにくくなります。

#### ＜しっかりと噛むことで健康になる＞

姿勢が良い状態だと左右の歯に均等に力が入り、歯や顎の負担が少なく効率よく噛むことができます。また、よく噛めることで脳が活性化し、満腹中枢も刺激され肥満防止に繋がります。

