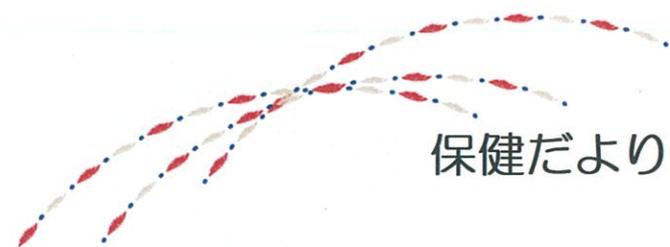


## 2023年5月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	月		16	火	
2	火		17	水	誕生会
3	水	憲法記念日	18	木	
4	木	みどりの日	19	金	春の遠足 (2~5歳お弁当)
5	金	こどもの日	20	土	0,1歳懇談会
6	土		21	日	
7	日		22	月	保育参観週間(22~26日) 実習生(~6/2)
8	月		23	火	
9	火		24	水	
10	水	移動動物園	25	木	サーキット開放
11	木	お話会	26	金	
12	金		27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	避難訓練
15	月		30	火	
			31	水	

### ＜お願いとお知らせ＞

- 0,1歳の懇談会は、Zoom又は来園しての参加となります。  
来園の場合、懇談会中のみの保育はありません。
- 19日(金)は、2,3,4,5歳はお弁当の用意をお願いします。
- 避難訓練が毎月一度行われます



## 保健だより 5月

看護師 沖末 春香



子どもたちも新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきたように感じます。ほかほかと暖かい時期ですが、体や心に疲れが出て、体調を崩したりケガをしたりしやすい時期でもあります。園でもご家庭と連携を取りながら、お子さんの変化に更に気を配っていきたいと思います。



### ～登園届・医師による意見書提出についてのお願い～

園内という集団生活の場において感染防止に尽力しておりますが、どうしても完全に防止する事は厳しいというのが現実です。そこで、症状が回復しても意見書の提出がない場合は、自宅保育をお願いすることがあります。

#### 【医師が記入した意見書が必要な感染症】

麻疹（はしか）・風しん・水痘（水ぼうそう）・結核・百日咳・流行性耳下腺炎（おたふく風邪）・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎・腸管出血性大腸菌感染症（O157・O26・O111等）・髄膜炎菌性髄膜炎・急性出血性結膜炎・インフルエンザ※5/8以降変更の可能性あります。変更があればまた後日お知らせ致します。

#### 【保護者が記入した登園届が必要な感染症】

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）・ヘルパンギーナ・ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルス等）・RSウイルス感染症・带状疱疹・突発性発疹

### ～5月頃から流行り始める夏の感染症2つ！～



#### ※手足口病

《潜伏期間》3日～6日 《年齢》4歳ごろまで

《感染経路》飛沫感染・経口感染

《主な症状》

- ・38℃の発熱が1～2日 or 熱が出ないこともある。
- ・手足、口、膝やおしり等に、水疱や赤みをもった米粒のようなぶつぶつ(発疹)ができる  
水疱は痛みやかゆみを伴うことがある。口の中の水疱ができ破れると口内炎に。

#### ※ヘルパンギーナ

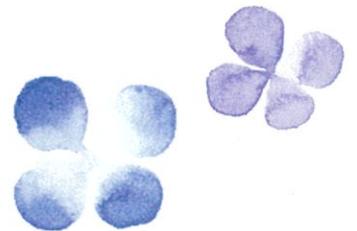
《潜伏期間》2日～4日 《年齢》5歳頃まで(1歳が多い)

《感染経路》飛沫感染・経口感染・接触感染

《主な症状》

- ・39℃前後の発熱があり、喉の奥に小さな赤い水疱ができる。←痛みのため食欲減少
- ・水疱が破れると喉の痛みが増し水分補給を嫌がり、脱水症状を起こす事もある。

※丁寧に手洗い・うがいをして予防、規則正しい生活をして元気に過ごせるようにしましょう☺





## 【 カルシウムを摂ろう！ 】

### 🌸 カルシウムプロフィール

化学記号	Ca
体内分布	骨、歯、血液、筋肉、神経など
生理作用	骨・歯などの硬組織を形成、細胞の伝達情報、筋肉の収縮、神経の興奮を抑えるなど
摂りすぎた場合	泌尿器結石、鉄・亜鉛・マグネシウムなどの吸収阻害
不足した場合	幼児の骨の発育障害、骨粗鬆症
食事摂取基準	1～5歳の男の子：450～600mg/日 1～5歳の女の子：400～550mg/日 成人男性：750～800mg/日 成人女性：600mg



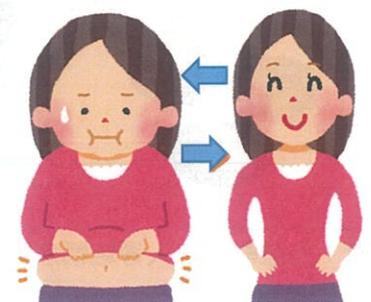
### 🌸 カルシウムを多く含む食品

	牛乳	ヨーグルト	チーズ	小松菜	水菜
摂取量	コップ1杯 (200g)	1パック (100g)	1切れ (20g)	1/4束 (70g)	1/4束 (50g)
カルシウム含有量	220mg	120mg	126mg	119mg	105mg

	切干大根	ひじき	ししゃも	木綿豆腐	納豆
摂取量	煮物1食分 (15g)	煮物1食分 (10g)	3尾 (45g)	約1/2丁 (150g)	1パック (50g)
カルシウム含有量	81mg	140mg	149mg	180mg	45mg

### 🌸 注意！こんな人は骨が弱くなりやすい

- ダイエットを繰り返す
- 運動が嫌い
- 牛乳など乳製品が嫌い
- 胃腸が弱い
- インスタント食品をよく食べる
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 日光に当たる機会が少ない
- 家族に骨粗しょう症の人がいる



## 🌸 ちょっとした謎…「なんで給食には牛乳がでることが多いの？」

約 40%	約 33%	約 19%	この数字は、食べ物を摂取したときのカルシウム吸収率。 カルシウムは吸収率が悪く、食べた分すべてが栄養として働いてくれるわけではないのです。
 牛乳	 小魚	 野菜	

しかし、生涯にわたって生まれ変わる骨のためには、カルシウムを取り続けることが大切。

牛乳に含まれるリン・乳糖・たんぱく質（CPP）が、カルシウムの吸収を高めてくれています。  
吸収率が高く、少量で多くのカルシウムを摂取できるため給食で勧められているのです。



## 🌸 大人の皆さん…こんな経験はありませんか？

「牛乳飲むとおなかがゆるくなるんだよなあ…」

### ① 体調や生活習慣が原因

いきなり冷たい牛乳を飲むと、牛乳に含まれている脂肪やたんぱく質を胃が分解できないため下痢になりやすいですが、温めて飲むと大丈夫なケースも多いです。

### ② 日本人特有の体質が原因

牛乳に含まれている「乳糖（ラクトース）」を分解する酵素（ラクターゼ）が大人になるにつれて減少してしましますが、子供のうちはしっかりと酵素（ラクターゼ）があります。

※乳アレルギーの原因は「たんぱく質（カゼインとβ-ラクトグロブリン）」

今回のお話とは別です。

## 🌸 吸収率を高めてくれる栄養素

### ビタミンD

《多く含む食品》

さんま 鮭 カレイ  
しらす ぶり  
干しシイタケ  
きくらげ など



### ビタミンK

《多く含む食品》

ブロッコリー キャベツ  
小松菜 にら ほうれん草  
納豆 干しわかめ  
鶏モモ肉



# 5月のこんだて

## つどいの森もみの木こども園

令和5年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き やさしいソテー	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ	米・じゃがいも・パン粉 なたね油・有塩バター 薄力粉・車糖	レタス・にんにく・キャベツ ほんしめじ・にんじん りよくとろもやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・パセリ・カレー粉 だし・ベーキングパウダー
2	火	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨サラダ	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・豚もも ロースハム・プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 食パン	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン パインアップル缶詰・きゅうり ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
6	土	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	市販菓子 麦茶	鶏もも	米・なたね油・さつまいも 車糖・市販菓子	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・わかめ・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ・麦茶
8	月	麦ごはん みそ汁 高野豆腐入り鶏つくね 鉄骨サラダ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・凍り豆腐 しらす干し・きな粉	米・押麦・車糖・かたくり粉 ごま油・マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ にんじん・ほしひじき・きゅうり キャベツ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
9	火	ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き キャベツの甘酢あえ	牛乳 マーブルスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ	米・マヨネーズ・ごま・車糖 薄力粉・無塩バター	こまつな・えのきたけ・キャベツ きゅうり・にんじん	うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢 ベーキングパウダー ミルクココア
10	水	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 切干大根の煮物	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪・鶏卵 脱脂粉乳	米・かたくり粉・マーマレード じゃがいも・車糖 ホットケーキミックス・なたね油 中ざら糖	キャベツ・ほんしめじ・にんにく 切干だいこん・にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
11	木	ロールパン クリームシチュー チリコンカーン いちご	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 だいず・かつお削り節	ロールパン・さつまいも じゃがいも・車糖・なたね油 米	にんじん・たまねぎ・スイートコーン ほうれんそう・にんにく トマトジュース・いちご	こしょう・シチュー ルウ カレー粉・ケチャップ・だし 食塩・こいくちしょうゆ
12	金	ごはん みそ汁 ミートローフ トマトとそら豆のサラダ	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・パン粉・車糖・なたね油 いちごジャム	わかめ・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・キャベツ きゅうり・トマト・そらまめ・レモン 寒天	食塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 こいくちしょうゆ
13	土	ごはん みそ汁 鯖のごま照り焼き ちくわと根菜の煮物	市販菓子 麦茶	生揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら 焼き竹輪	米・ごま・車糖・かたくり粉 じゃがいも・市販菓子	なす・ごぼう・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし・麦茶
15	月	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 野菜の磯和え	牛乳 おとうふパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・絹ごし豆腐	米・車糖・かたくり粉 強力粉・なたね油・粉糖	こねぎ・大根・りよくとろもやし 根深ねぎ・しょうが・レモン チンゲンサイ・にんじん・キャベツ 焼きのり	こいくちしょうゆ・料理酒 ベーキングパウダー
16	火	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨サラダ	牛乳 おつゆ麺のきな粉がら 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・豚もも ロースハム・きな粉	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 焼きふ・有塩バター	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン パインアップル缶詰・きゅうり ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
17	水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 野菜きんぴら	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・鶏卵・ホイップクリーム	米・車糖・じゃがいも・ごま油 ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・ソーダクラッカー ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・しょうが・ごぼう にんじん・れんこん さやいんげん・もも缶詰	だし・こいくちしょうゆ 板こんにやく
19	金	ごはん みそ汁 肉豆腐 きゅうりのおかか和え	牛乳 手作りパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐 かつお削り節	米・焼きふ・なたね油・車糖 強力粉・無塩バター ミルクチョコレート	ほうれんそう・根深ねぎ・にんじん きゅうり	だし・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん風調味料 パン酵母・食塩
22	月	麦ごはん みそ汁 山賊揚げ ぱりぱりサラダ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・きな粉	米・押麦・かたくり粉 なたね油・しゅうまいの皮 ごま・車糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・にんじん	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう・うすくちしょうゆ
24	水	春野菜カレー 白菜フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 かつお削り節	米・じゃがいも・さつまいも なたね油・車糖	たまねぎ・そらまめ・スイートコーン かぶ・キャベツ・こまつな ほうれんそう・西洋かぼちゃ れんこん・はくさい・レタス・きゅうり にんじん・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールー・穀物酢・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ
30	火	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 野菜きんぴら	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・プロセスチーズ ロースハム	米・車糖・じゃがいも・ごま油 ごま・食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・ごぼう にんじん・れんこん さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ 板こんにやく
31	水	ごはん みそ汁 ソースカツ 長寿なます	牛乳 おつゆ麺のきな粉がら 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ロース・生揚げ・きな粉	米・薄力粉・パン粉・調合油 ごま・車糖・焼きふ 有塩バター	きょうな・えのきたけ・大根 にんじん・さやいんげん	料理酒・食塩・こしょう ケチャップ・ウスターソース みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢



### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
456 kcal	20.3 g	13.9 g	66.9 g	280 mg	1.7 mg	188 μg	0.32 mg	0.43 mg	20 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。  
 ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。  
 ☆ 19日:遠足のため、ふじ組はお弁当を持参ください。午後おやつは「手作りパン」を提供します。  
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)