

## 2024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	水		16	木	内科健診
2	木		17	金	春の遠足・えんそくごっこ
3	金	憲法記念日	18	土	0,1才懇談会
4	土	みどりの日	19	日	
5	日	こどもの日	20	月	保育参観週間
6	月	振替休日	21	火	
7	火		22	水	誕生会
8	水		23	木	サーキット開放
9	木	お話会	24	金	
10	金		25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	
14	火		29	水	
15	水	移動動物園	30	木	
			31	金	

＜お願いとお知らせ＞

- ・17日：2才～5才はお弁当の用意をお願いします
- ・13日から2週間、実習生が来ます
- ・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

新しい環境やお友達との生活に徐々に慣れてきて、子どもたちの笑顔も増え、園庭では元気に追いかけて遊ぶ姿や楽しそうなにぎやかな声も響き渡るようになってきました😊

5月5日は端午の節句ですね。子どもたちの健やかな成長を心から願います🇯🇵



## 紫外線対策について🕶️

紫外線が強い季節は春！3月頃から急激に強くなりはじめ、5～7月にかけてピークを迎えます。

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康に良いとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策ができるといいですね😊

### 【日焼けの予防法】

- ・普段から帽子をかぶる習慣をつける・日差しの強い季節はUVクリームを塗る。
- ・UV加工のある服を着用する。…などの対策をしましょう😊それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう🌸

### ～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》3～6日 《年齢》4歳ごろまで 《感染経路》飛沫感染・糞口感染

《主な症状》●38℃前後の発熱が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もある。
- 口の中に水疱ができるとやぶれて口内炎に→痛みにより食欲低下

#### ・ヘルパンギーナ・

《潜伏期間》2～4日 《年齢》5歳ごろまで(1歳が多い) 《感染経路》飛沫感染・糞口感染・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。

- 痛みのため食欲が落ちる。
- 水疱が破れるとどの痛みが増し、つばを飲み込むのも痛がる。
- 水分補給を嫌がり脱水症状を起こすこともある。

《登園の目安》発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事が摂れること。

両方とも“保護者が記入する登園届”が必要です。ご提出お願いいたします。

## ※お願い※ 爪が伸びていると思わぬケガや事故につながります👾

お家での定期的な爪切りをお願い致します。登園時に爪が伸びていた場合、園で判断をし爪やすり、または看護師判断で看護師が爪切りをさせていただく場合があります。なお保育士が爪やすりをする場合は、電話連絡を致します。看護師が爪切りをした場合は、降園時にお伝えさせていただきます。



# 食育だより

## 【 きんもくせい組のパン作り 】

きっかけはばら組の時のコーナー遊び。遊びが盛り上がる様子を見て、「食育でパン作りをしたいけど難しい？」との相談でした。手作りでのパン作りは経験が浅く、給食室でもこっそり試作を重ねて子ども達に形を作ってもらって焼く食育を行いました。自分の思い通りの形に焼きあがり満足！ここでとどまらず、パン屋さんに行って「どんなパンがあるのかな～」「こんどはこねたいな！」「めろんぱんをつくってみたい！」今回でパン作り4回目。ウインナーパンを作りました！



↑試作…！



材料を入れてこねると、「てにくつつく～」「べたべたする」こね続けると、「てにくつつくかなくなってきた」「ぱんのおいがするかも」「まだかたいからもっとこねなきゃ！」回数を重ねるたびに、パン生地も上手になってきました。

しっかりとこねられているので、発酵すると「さっきよりももちもち～」「ぜんぜん、てにつかない！」「いいにおい」できた生地をウインナーに巻き巻き…思い思いの形になりました。給食室で焼いて完成！



子ども達の遊びから、実際に本物にふれたりそれに関わる人と話したり、発展させるためにみんなで考え、話し合ったり…食育を通して多くの経験をする事ができています。

今後、どのように発展していくのか私たちも楽しみです。

## 【 給食ポストを設置しました！ 】

- ・便秘がひどい時の食事のポイントは？
  - ・検診で言われたことが気になって…
  - ・レシピが知りたい！ などなど
- 今まで、担任を通してや廊下で会ったときにお声がけいただいていたのですが、より身近に感じていただきたくて^^♪  
給食室宛のポストを設置しました！



なかなか話しかけられない…  
こっそり言いたい！ などなどの方も！  
給食室前ホワイトボードに設置してあります。  
その場で書けるよう用紙も設置していますが、用紙はなんでも大丈夫！  
お気軽にご利用ください☆



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少くせはありますが、亜鉛とビタミン B2 に富んだ 5 月の味覚です。

13日・27日に使用する「トマトとそら豆のサラダ」に使用する「そら豆」をふじぐみ・ばらぐみに剥いてもらいます！



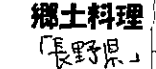
# 5月のこんだて

## つといの森もみの木こども園

令和6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:調子をとのえる	(その他の食品)
1 水	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが キャベツの甘酢あえ	牛乳 チーズパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・プロセスチーズ	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖・強力粉	きょうな・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり	料理酒・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
2 木 20 月	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨マヨサラダ	牛乳 とうもろこしスコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	根深ねぎ・ほうれんそう・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・スイートコーン	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 ベーキングパウダー
7 火	ひき肉カレー フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ粒の黒糖がらめ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	米・さつまいも・なたね油 車糖・焼きふ・黒砂糖・車糖	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・なす・ズッキーニ キャベツ・きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールウ・穀物酢・食塩 こしょう
8 水	ごはん みそ汁 鱈の玉ねぎソースがけ コーンサラダ	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら	米・じゃがいも・薄力粉 車糖・なたね油 いちごジャム	りよくとうもやし・たまねぎ・こねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・寒天	こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
9 木 23	ごはん すまし汁 鶏の照り焼きあんず 五目煮	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも・だいず きな粉	米・かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖・食パン なたね油	チンゲンサイ・えのきたけ にんにく・ごぼう・にんじん たけのこ・生しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく・だし みりん風調味料・食塩
10 金 24	ごはん みそ汁 肉豆腐 かぼちゃの甘煮	牛乳 マーブル蒸しパン 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・脱脂粉乳	米・なたね油・車糖・薄力粉	大根・こねぎ・なす・たまねぎ にんじん・はくさい・ほんしめじ 西洋かぼちゃ	しらたき・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 ベーキングパウダー ビュアココア
11 土 25	豚丼 みそ汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	市販菓子 麦茶	豚もも・木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ	米・車糖・なたね油 市販菓子	たまねぎ・わかめ・ブロッコリー にんじん・きゅうり・スイートコーン パインアップル缶詰	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・麦茶
13 月	麦ごはん 洋風スープ 根菜ミートローフ トマトとそら豆のサラダ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	米・押麦・パン粉・車糖 なたね油・無塩バター 薄力粉・オートミール	スイートコーン・レタス・たまねぎ にんじん・れんこん・ごぼう キャベツ・きゅうり・トマト・そらまめ	だし・うすくちしょうゆ・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 ベーキングパウダー
14 火	焼きそば 中華スープ さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 ロースハム・かつお節	蒸し中華めん・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	にんじん・キャベツ りよくとうもやし・青ピーマン あおのり・にらたまねぎ・きゅうり スイートコーン・パインアップル缶詰	濃原ソース・だし うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ
15 水 31 金	ごはん みそ汁 鱈の玉ねぎソースがけ 切干大根の煮物	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しらすけ・焼き竹輪・鶏卵	米・さつまいも・マヨネーズ じゃがいも・車糖・食パン	たまねぎ・こねぎ・にんじん 切干しだいこん・さやいんげん	食塩・こしょう・だし こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
16 木 30	ごはん すまし汁 鶏つくね スティック浅漬け	牛乳 もものケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・鶏ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳	米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・無塩バター	こまつな・ほしひじき・えのきたけ こねぎ・にんじん・たまねぎ しょうが・きゅうり・大根・塩昆布 もも缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
17 金	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが キャベツの甘酢あえ	牛乳 手作りピザ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・プロセスチーズ ウインナー	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖・強力粉 薄力粉	きょうな・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・トマト缶詰 にんにく・青ピーマン・スイートコーン	料理酒・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・パン酵母 食塩・こしょう
18 土	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが味噌焼き 根菜の煮物	市販菓子 麦茶	かに風味かまぼこ・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも 市販菓子	根深ねぎ・ごぼう・にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しょうが・だし こいくちしょうゆ・本みりん 麦茶
21 火	ロールパン ポトフ チリコンカーン マカロニサラダ	牛乳 おつゆ粒の黒糖がらめ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 だいず	ロールパン・さつまいも じゃがいも・車糖・なたね油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・焼きふ・黒砂糖 車糖	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん にんにく・トマトジュース・きゅうり スイートコーン	だし・食塩・うすくちしょうゆ カレー粉・ケチャップ・だし こしょう
22 水	ごはん 豚汁 鱈の玉ねぎソースがけ おやさいサラダ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・豚もも・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・じゃがいも・薄力粉 車糖・ごま・ごま油 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	ごぼう・にんじん・大根 えのきたけ・ぶなしめじ 生しいたけ・根深ねぎ・たまねぎ こねぎ・きゅうり・りよくとうもやし キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・スイートコーン・もも缶詰	板こんにやく・料理酒 こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
27 月	ごはん みそ汁 山賊揚げ トマトとそら豆のサラダ	牛乳 おやき(こしあん) 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・ゆで小豆缶詰	米・かたくり粉・なたね油 車糖・薄力粉・強力粉	にら・たまねぎ・しょうが・にんにく レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・そらまめ	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう ベーキングパウダー
28 火	ごはん 洋風スープ ミートローフ フレンチサラダ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	米・パン粉・車糖・なたね油 無塩バター・薄力粉 オートミール	わかめ・レタス・たまねぎ にんじん・スイートコーン・キャベツ きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 ベーキングパウダー
29 水	麦ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが味噌焼き 五目納豆	牛乳 いちごミルク寒天 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ	米・押麦・じゃがいも・車糖 いちごジャム	りよくとうもやし・ほうれんそう にんじん・きゅうり・根深ねぎ 寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しょうが・こいくちしょうゆ 食塩



### ☆ 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
477 kcal	21.2 g	14.8 g	69.6 g	283 mg	1.8 mg	209 μg	0.38 mg	0.46 mg	21 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。  
 ☆ ふじ組: 17日は遠足のため、お弁当を持参ください。午後おやつは「手作りピザ」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)