

## 5月の予定

10日(月)～	身体測定週間
19日(水)	安田式体育あそび(くま・うさぎ)
21日(金)	ピアノ鑑賞会(くま・うさぎ) リトミック(くま)
26日(水)	誕生会
28日(金)	避難訓練

## 5月の暦

5日…立夏 暦の上では夏の始まり  
20日…小満 田植えの準備を始める頃、  
草木の命が天地に満ち始める  
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により  
行事が変更、中止になることもあります。



入園・進級して一か月が経ちました。新しい環境、新しい担任に慣れつつありますね。保育園の生活リズム、給食の味、雰囲気慣れ安心して一日を過ごしてほしいと思っています。保護者の方も、心配なことがありましたらお声掛け下さい。

くま組さんは、虫への興味がわいてきて、ダンゴムシを見せると「ほくも～わたしも～」とくぎ付けです。「自然との触れ合いを大切に」保育方針のひとつです。図鑑や虫の本も身近に置き、どんどん興味を広げてあげたいと思います。

カタツムリを見ているくま組



3度目の緊急事態宣言が発出されました。GW 中も感染には十分注意をなさってください。新しい生活で疲れた体を休めましょう。お休みの間に下記の事がありましたら緊急携帯電話にご連絡をください。

- ① 本人や同居家族に発熱や呼吸器症状などの風邪症状がある場合。
- ② 本人や同居家族が、濃厚接触者に特定されたり、PCR 検査を受けたりする場合。(結果もお知らせください)
- ③ 本人や同居家族が感染した場合

緊急携帯電話 080-3850-3529

## ☆各クラス、担当の目標を紹介します

ひよこ 0歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぬくもりを感じ、安心に包まれて過ごす</li> <li>・生理的欲求やいろいろな欲求を満たしてもらい、心地よく過ごす</li> </ul>
うさぎ 1歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者と心地よい関係のなかで探索あそびを十分に楽しみ満足感を味わう</li> <li>・保育者や友だちとの関わりの中で言葉への興味を広げ、会話やあそびを楽しむ</li> </ul>
くま 2歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者との信頼関係の下、自分の思いを表現し、受けとめてもらう安心感を持って過ごす</li> <li>・自分のやりたい遊びを見つけ、その遊びを十分に楽しみながら友だちとの関わりを広げ、「友だちと一緒に楽しいな」という気持ちや思いやりが芽生える</li> </ul>
保健	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整え、心身の健康づくりの基礎をつくる</li> <li>・一人一人の発育状況や健康状態に配慮する</li> </ul>
給食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べるのが大好きなこども</li> </ul>



子どもたちが安心して過ごせるよう、保育士、給食室、保健等職員全員で連携して参ります。

1年を4期に分け、季節や成長に応じた活動の内容(あそび)や配慮するポイントをまとめ、年間計画を立てています。月ごとに保育の振り返り、また前期後期の2期に分け保育の評価(到達と課題)を行い、常に保育の質の向上を目指します。



# 給食だより



2021年 5月  
こばと保育園

爽やかな5月の風に吹かれ、園庭から楽しそうな声が聞こえてきます。  
今日も「今日のお昼ご飯はなんですか〜?」とかわいい声と一緒に子どもたちが給食室をのぞいてくれます。  
暖かい日が増えるこの時期ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。  
また、お休みもたくさんあり、生活リズムも崩れやすくなります。  
”早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、体調管理にも気を付けて過ごしましょう♪



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

乳幼児期の子どもたちは、初めて食べる食べ物にとまどう、うまく咀嚼できなかった、苦みを感じるなど様々な理由で「嫌い」と言うことが多いようです。  
食べやすい味付けや盛り付けにしてみる、一緒に食べているお父さん、お母さんがおいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。  
また、最初は食べきれる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。  
給食では、食べきれる量での盛り付けを心がけるほかに、サイクルメニューを取り入れています。  
短い期間で同じメニューを出すことで、何回も目にして口にしたり、匂いをかいだりすることで味や食材に慣れ、安心して食べてくれるようになり、苦手なものやうす味のものも食べれるようになることのお手伝いをしたいと思っています。



**子どもの日のお祝い**

子どもの日は子どもたちが大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。  
子どもの日には、柏餅やちまきなどを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。

**旬の食材 たけのこ**

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはカロリーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



★給食で使用している食品を購入することができます★

＜よつ葉 牛乳1ℓ＞



税込 264円

＜よつ葉 加塩バター150g＞  
＜よつ葉 無塩バター150g＞



加塩 税込 285円  
無塩 税込 315円

＜カネイ 鯉パック 250g＞



税込 842円

ご興味のある方はいつでもお声かけください♪2週間ほどでお渡しいたします





# ☆給食献立☆



こぼと保育園  
2021年 5月

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1 15 29	土 じゃこチャーハン さつまいもの甘煮 トマト 春キャベツの酢のもの 野菜スープ	ごはん ちりめんじゃこ 玉ねぎ 人参 醤油 油 さつまいも 砂糖 醤油 トマト 春キャベツ きゅうり わかめ 酢 砂糖 塩 白菜 人参 しめじ 油揚げ 醤油	おかし  牛乳 フルーツ	
6 20	木 ごはん さわらの西京焼き 切干大根の旨煮 春キャベツの昆布和え 野菜スープ	ごはん さわら 味噌 みりん 切干大根 人参 油揚げ 干椎茸 糸こんにゃく 醤油 みりん 砂糖 春キャベツ きゅうり もやし 人参 ツナ 塩昆布 醤油 ごま ごま油 かぼちゃ こまつな しめじ 醤油	おかし  牛乳 フルーツ	
7 21	金 けんちんうどん トマト さつまいもの天ぷら ブロッコリーサラダ	ゆでうどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 油揚げ 醤油 みりん トマト さつまいも 塩 小麦粉 片栗粉 油 ブロッコリー 人参 きゅうり コーン マヨネーズ 醤油 砂糖	きな粉トースト  牛乳 フルーツ	食パン きな粉 砂糖 バター
8 22	土 わかめおにぎり ジャーマンポテト アスパラサラダ トマト 野菜うどんスープ	ごはん わかめ 塩 じゃがいも ウィンナー 玉ねぎ しめじ 塩 コンソメ 油 アスパラガス きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 トマト ゆでうどん 白菜 人参 しめじ 油揚げ 醤油 みりん 塩	おかし  牛乳 フルーツ	
10 24	月 豆ごはん さわらのチーズ焼き かぼちゃの煮物 大根のおかか和え お味噌汁	ごはん えんどう豆 塩 昆布 さわら チーズ 塩 かぼちゃ 砂糖 醤油 大根 アスパラガス 人参 コーン 鰹節 醤油 砂糖 小松菜 えのき 玉ねぎ 味噌	さつまいも蒸しパン  牛乳 フルーツ	小麦粉 BP 砂糖 さつまいも
11 25	火 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋といんげんの煮物 人参サラダ お味噌汁	ごはん 鶏肉 醤油 マーマレード じゃがいも 玉ねぎ いんげん 醤油 砂糖 みりん 人参 春キャベツ きゅうり レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 白菜 白ねぎ 大根 味噌	おかし  牛乳 フルーツ	
12	水 ごはん 鯉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 ☆ごぼうサラダ お味噌汁	ごはん 鯉 醤油 みりん 砂糖 酒 生姜 高野豆腐 人参 干椎茸 糸こんにゃく 油揚げ 醤油 砂糖 みりん ごぼう れんこん 人参 きゅうり コーン 胡麻 マヨネーズ 醤油 砂糖 小松菜 さつまいも 玉ねぎ 味噌	りんご寒天  牛乳 おかし	りんご りんご天然果汁 砂糖 粉寒天
13 27	木 焼うどん 卵焼き 白菜とリンゴの甘酢和え おすまし	ゆでうどん 豚肉 春キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ソース 鰹節 青のり 油 卵 醤油 砂糖 油 白菜 きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 塩 豆腐 えのき 三つ葉 わかめ 醤油	13日：チーズおかかおにぎり 27日：おかし 牛乳 フルーツ	ごはん チーズ 鰹節 醤油 塩
14 28	金 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 ほうれん草の磯和え お味噌汁	ごはん 鮭 コーンクリーム缶 マヨネーズ 塩 ひじき 人参 糸こんにゃく 枝豆 油揚げ 醤油 砂糖 ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり 海苔 醤油 砂糖 じゃがいも 大根 もやし 油揚げ 味噌	14日：おかし 28日：チーズおかかおにぎり 牛乳 フルーツ	ごはん チーズ 鰹節 醤油 塩
17 31	月 ごはん ささみのカレーフライ 五目豆 春キャベツのゆかり和え お味噌汁	ごはん ささみ 片栗粉 小麦粉 カレー粉 パン粉 油 塩 水煮大豆 人参 干椎茸 れんこん いんげん 昆布 醤油 砂糖 春キャベツ 人参 きゅうり ツナ ゆかり 醤油 砂糖 大根 かぼちゃ しめじ 味噌	おかし  牛乳 フルーツ	
18	火 麻婆豆腐丼 卵焼き 大根ときゅうりの甘酢スティック 野菜スープ	ごはん 木綿豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 椎茸 青ねぎ 生姜 醤油 砂糖 ケチャップ 味噌 ごま油 片栗粉 卵 醤油 砂糖 油 大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 白菜 えのき 人参 醤油	胡麻クッキー  牛乳 フルーツ	小麦粉 バター 砂糖 BP 牛乳 胡麻
19	水 ごはん ひじきつくね さつまいもの甘煮 ブロッコリーのおかか和え お味噌汁	ごはん 鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ひじき パン粉 醤油 味噌 ケチャップ さつまいも 砂糖 醤油 ブロッコリー ほうれん草 きゅうり 人参 鰹節 醤油 砂糖 もやし 春キャベツ 油揚げ わかめ 味噌	ようかん  牛乳 フルーツ	小豆 砂糖 粉寒天

今月のフルーツは、いちご、みかん、りんごです。

## ～行事食～

26 水 日 会	お誕生会 筍ごはん ハンバーグ 人参の甘煮 スナッフエンドウのサラダ トマトスープ	ごはん 筍 人参 油揚げ 醤油 昆布 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 味噌 醤油 人参 砂糖 スナッフエンドウ 春キャベツ きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 トマト 玉ねぎ しめじ 醤油	そらまめマフィン  牛乳 フルーツ	HM そらまめ 牛乳 バター 砂糖
-------------------	--	--	----------------------------	-------------------

※都合により献立、材料を変更することがあります。

☆マークは、カミカミメニューです。 毎日鯉・昆布だしを使っています。





# ☆離乳食献立☆



こぼと保育園  
2021年 5月

※献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。  
※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。  
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		白がゆ	ごはん	おかし	
15	土	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
		春キャベツのうま煮	春キャベツ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
29		野菜スープ	白菜 人参 しめじ 油揚げ だし汁 醤油	フルーツ	
6		白がゆ	ごはん	おかし	
20	木	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 こまつな だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	かぼちゃ こまつな しめじ だし汁 醤油	フルーツ	
7		白がゆ	ごはん	野菜がゆ	ごはん 大根 人参 だし汁
21	金	ささみの野菜あんかけ	ささみ こまつな だし汁 片栗粉		
		さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	白菜 人参 油揚げ だし汁 醤油	フルーツ	
8		白がゆ	ごはん	おかし	
22	土	じゃがいもの煮物	じゃがいも だし汁		
		白菜の煮物	白菜 だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	白菜 人参 しめじ 油揚げ だし汁 醤油	フルーツ	
10		白がゆ	ごはん	ふかしいも	さつまいも
24	月	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 こまつな だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	小松菜 えのき 玉ねぎ だし汁 味噌	フルーツ	
11		白がゆ	ごはん	おかし	
25	火	ささみの野菜あんかけ	ささみ 春キャベツ だし汁 片栗粉		
		じゃがいもの煮物	じゃがいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	白菜 白ねぎ 大根 だし汁 味噌	フルーツ	
12		白がゆ	ごはん	人参がゆ	ごはん 人参 だし汁
27	水	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 こまつな だし汁 片栗粉		
		さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	小松菜 さつまいも 玉ねぎ だし汁 味噌	フルーツ	
13		白がゆ	ごはん	13日: 野菜がゆ	ごはん 大根 人参 だし汁
27	木	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉	27日: おかし	
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	豆腐 えのき 三つ葉 わかめ だし汁 醤油	フルーツ	
14		白がゆ	ごはん	14日: おかし	
28	金	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 ほうれん草 だし汁 片栗粉	28日: 野菜がゆ	ごはん 大根 人参 だし汁
		じゃがいもの煮物	じゃがいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	じゃがいも 大根 もやし 油揚げ だし汁 味噌	フルーツ	
17		白がゆ	ごはん	おかし	
31	月	ささみの野菜あんかけ	ささみ 春キャベツ だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	大根 かぼちゃ しめじ だし汁 味噌	フルーツ	
18		白がゆ	ごはん	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁
27	火	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	白菜 えのき 人参 だし汁 醤油	フルーツ	
19		白がゆ	ごはん	こぶき芋	じゃがいも だし汁
26	水	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ 春キャベツ だし汁 片栗粉		
		さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		お味噌汁	もやし 春キャベツ 油揚げ わかめ だし汁 味噌	フルーツ	

今月のフルーツは、いちご、みかん、りんごです。



## ～行事食～

26	お誕生会	白がゆ	ごはん	さつまいもがゆ	ごはん さつまいも だし汁
		豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ 春キャベツ だし汁 片栗粉		
		さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		トマトスープ	トマト 玉ねぎ しめじ 醤油	フルーツ	

※都合により献立、材料を変更することがあります。



若葉が目まぶしい季節になってきました。園児たちは新しい環境に少しずつ慣れて元気な姿を見せてくれるようになりました。ゴールデンウィークの疲れはありませんか。生活リズムを整えるためにも、早寝早起きを意識し、子どもの健康維持に心がけてください。

### アタマジラミに気を付けよう!

アタマジラミの感染は、大型連休明けによく発生が報告されています。集団生活の中で知らない間に広がる可能性があります。アタマジラミは恐ろしい病気ではありませんが、感染の広がりにより、子どもたちが掻痒感や不快感から掻きむしったりすることで新たな皮膚トラブルや皮膚感染を招きます。園でも感染予防に努めてまいりますので、ご家庭でのご協力をお願いします。

#### アタマジラミの見つけ方 ～シラミより卵～

- ・頭皮の血を吸うため寄生されるとかゆい
- ・髪に産み付けられる卵はフケと間違えやすく、手ではらってもなかなか取れない
- ・卵は1ミリ以下と小さい
- ・髪が厚く重なる部分や、耳の後ろの生え際に多く見られる

#### もし発見されたら… ～保育園にご連絡を～

- ・すぐに駆除を開始して下さい。
- ・家庭内の清掃に力を入れて下さい。
- ・タオルは個々で使ってください。
- ・枕カバー・シーツは小まめに洗濯、熱湯消毒・アイロンも効果的です。
- ・アタマジラミの駆除中は、感染を広げないために頭部の接触や衣類・タオルから感染が広がる恐れのあるお稽古は控えましょう。



**カラー帽は必ず週末に持ち帰って洗濯を!**

**また、お子様とのスキンシップの一端として、チェックをしてください。**

#### ～食事について～

子どもは白紙で生まれてきます。食べ物は親が与えてくれたものしか食べません。その日々の食生活は習慣となり性格作りにも大きな影響を与えます。幼児期は生涯を決める大切な時期です。保護者の方は仕事と子育ての両立で大変だと思いが、

**脳を育て、心を育てるのは食事が大きく関係します。**

心を込めて手作りし、にこにこ笑顔で楽しく食べてほしいと思います。毎日手作りでとは言いません。たまにはテイクアウトも楽しんでください! 気分を変えてベランダで食べるのも子どもは喜びそうですね!

😊朝食は・・・和食がおすすめです!



前の日に作ったみそ汁とおにぎり🍙やご飯🍛でとっても素晴らしい朝食の完成です!

日本人に何百年も飲み続けられているみそ汁は免疫力を高めてくれる素晴らしい飲み物です。

朝、干し椎茸や昆布、切干大根などを水につけておくだけで、夕方には美味しい出汁になっています!

コロナに負けない身体作りのためにも毎日家族でみそ汁を飲む習慣をつけることをお勧めします!



#### ☆ お願い ☆

子どもの爪は、あっという間に伸び、そこには、ゴミやばい菌が潜んでいることも。お友だちとの触れ合いのなかで、悪気はなくても爪が当たってしまったり、赤ちゃんは自分の爪で顔を傷つけたりすることもあります。週に1回は爪を切る習慣を作り、爪の角はヤスリで削るようにしましょう。



#### 成長の歩みの速さは人それぞれ

##### ● からだの成長

各クラスで身体測定の結果をお知らせしています。大人でも歩くのが速い人、遅い人がいるのと同じで、同じ年齢・月齢でもそれぞれに成長のペースがあるようです。気になる点があればご相談ください。



##### ● ことばの成長

ことばの発達を気にする声もよく聞きます。大体の目安があるものの、これも個人差が大きいもの。子どもたちはことばを「理解」してから「話す」ようになると言われます。声かけや絵本で言葉にたくさん触れる機会をつくるのも良さそうです。



便秘で苦労している子どもたちがいますが、便秘にも効果があります！

★味噌は・・・せっかく手作りでみそ汁を作るなら添加物の入っていない物を選ぶようにしてください！



原材料表示を見て、遺伝子組み換えでない大豆、麴、塩のみで作った味噌を選ぶことをお勧めします。

味噌にはあらゆるものの解毒、分解、中和作用があり、味噌に眠っている酵素には、新陳代謝を促し、細胞の生成を活発にする作用があるとも言われています。



みそ汁以外でも、魚や肉の味噌煮やドレッシングなど、料理に味噌を取り入れていきたいですね！

★だしは・・・昆布や干し椎茸の植物性だしは、血液、リンパの質をダイレクトに変えて健やかにするそうです。  
だしを作る時に使ってみてください



## 2～3歳の子どものお料理！！

<作り置きできる味噌玉>



◎材料（8個分）

- ・味噌 80g
- ・かつお節 1パック
- ・乾燥ワカメ 小さじ1 → 乾物はお湯で戻す時にいい出汁が出るのでとろろ昆布や切干大根などお好みの乾物を使うのがおすすめです。あらかじめ、キッチンハサミで小さくカットしておくといいですよ！

おすすめ具材

- ・オクラ（茹でて1センチの輪切り）
- ・長ネギ（小口切り）
- ・麴（1センチくらいに切る）



◎作り方

下準備は先に終わらせておく。

下準備が終わったら子どもの出番です。一緒に作りましょう！

- ・味噌とかつお節をボウルに入れ、ゴムベラやスプーンでよく混ぜます。全体がまんべんなく混ざったら8等分にします。
- ・おちょこのような深さのある小さい器へラップを敷き、8等分した味噌と好きな具材を入れます。
- ・ラップを茶巾絞りのように閉じて丸く形を整えます。ラップの口をねじり出来上がり！

<保存>冷蔵庫で1週間、冷凍で1か月くらいを目安に食べてください。

食べる時は120ccのお湯で溶いて召し上がれ！（子どもに飲ませる時は味噌玉を半分にしてください）  
自分で具を選んで作った味噌玉なら子どもも喜んでお味噌汁を飲んでくれるのではないのでしょうか。

## 食物繊維の豆知識

食物繊維には不溶性と水溶性があり、人間の消化酵素で分解されないためウンチの素になります。

また水溶性の食物繊維は乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌を増やす効果があると考えられています。

食物繊維をとるのに適した食材は、雑穀、野菜、海藻、果物、イモ類、豆類です。

食物繊維や味噌などを上手に使って腸を元気にし、毎日快便を目指し、コロナに負けない健康な体作りをしましょう！