



# 5月えんだより

令和元年5月7日発行

社会福祉法人 釜石愛育会  
小佐野保育園

今年のゴールデンウィークは10連休となりましたが、みなさん楽しく過ごせましたでしょうか？今日は、久しぶりにお友だちに会い、嬉しくておしゃべりが止まらない子どもたちも多かったのではないかな・・・と思います。平成が終わり、今月よりいよいよ令和元年がスタートしました。また新たな気持ちで、園生活も健康で明るく元気に送ってけるといいですね。

新年度が始まり1カ月が経ちましたが、少しずつ新入園児のお友だちも園に慣れてきた様子が見られています。戸外遊びやたくさんの友だち、おいしい給食など園には楽しいことや嬉しいことがいっぱいです☆これからも充実した園生活を送れるよう、おうちの方や地域の方との連携も大切にしていきたいと思います。 保育士 大澤 恵里子



## 5月の予定

- 15日(水) 交通安全教室
- 16日(木) 5歳児保育参観  
4・3歳児ピクニック  
(お弁当)
- 23日(木) 読み聞かせの会  
内科健診 14:30~
- 31日(金) 誕生会

※避難訓練は日時を決めずに行います。

## お知らせ

★6月14日(金)~4歳児保育参観

(5・3歳児ピクニック) お弁当

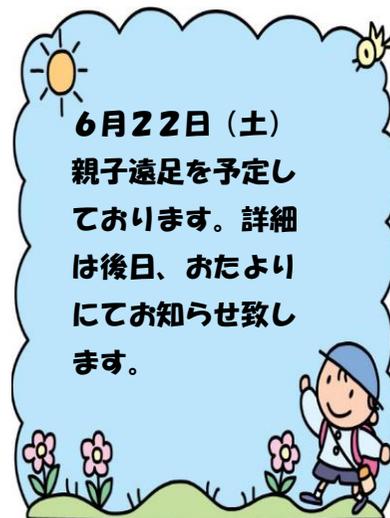
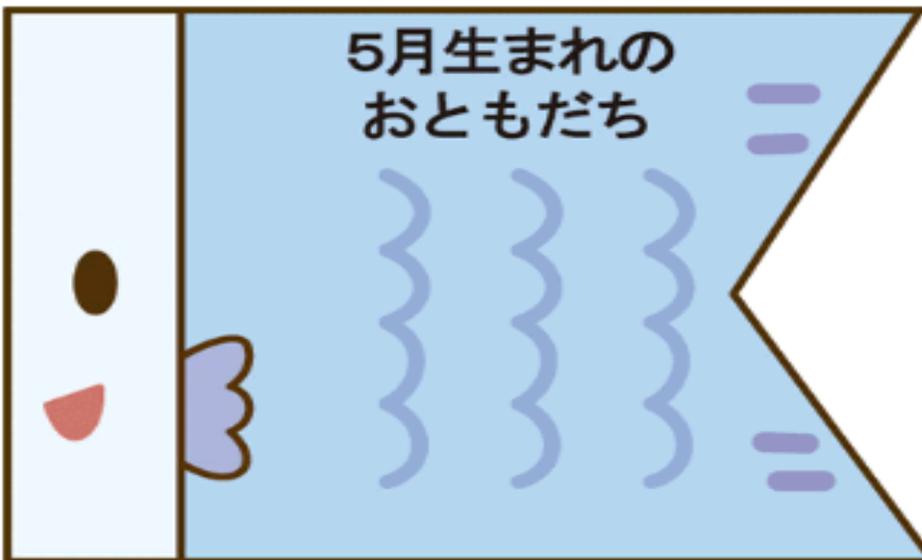
★6月4日(火)~14(金)~個人面談

## 新しいお友だち

みんな、さかよくしてね☆



戸外活動が増え、汗をかくことも多くなりました。着替えの補充と汗ふきタオルの用意をお願いします。



6月22日(土)  
親子遠足を予定しております。詳細は後日、おたよりにてお知らせ致します。

## ♪ クラスだよ！ ♪

\*そうぐみ~そうぐみになり、あっという間に1カ月が経ちました。子どもたちも張り切って頑張っている姿が見られ成長を感じる毎日です。天気の良い日にはたくさん体を動かしたり、春を感じられるよう活動していきたいと思います。

また、今月は保育参観も予定されていますのでお子さんと一緒に楽しみたいですね。5月も元気いっぱい過ごしたいと思います。

\*くまぐみ~連休中はどのように過ごしたでしょうか？たくさんのお休みで楽しく過ごせたことと思います。すっかり新しい保育室にも慣れ、毎日元気いっぱいのくまぐみのみんなです。6月には保育参観もあるので、ルールのある遊びやサーキット、マラソン等、身体を動かした遊びをたくさん取り入れて楽しんでいきたいと思っています。お友だちとの関わりも大切にしていきたいです。

\*らいおんぐみ~らいおんぐみになり早いもので1カ月が経ちました。少しずつ生活リズムにも慣れ、自分で持ちものの準備や片付けをしたり、大きいクラスの友だちと関わる様子も見られるようになってきました。戸外での活動も増え虫捕りや砂遊び、すべり台遊びなどを気の合う友だちと一緒に楽しんでいます。今月もたくさんお外で体を動かして遊びたいです☆

\*きりんぐみ~きりんぐみになって1カ月が経ちました。

新しい環境やクラスにも少しずつ慣れ、毎日元気いっぱいに過ごしています。

晴れた日には、戸外へ出て砂遊びや虫探しなどを楽しみながら、たくさん遊んでいきたいと思えます。

\*あひるぐみ~あひる組になり1カ月が経ち、新しい環境にも慣れ笑顔が見られるようになりました。

「さいたーさいたー」とチューリップのフレーズを歌い出す子どもたちです。

今月は戸外で遊んだり、お散歩に出かけたりして春を感じ元気に過ごしていきたいです。

\*こあらぐみ~新年度がスタートして1カ月が経ち、子どもたちは園生活にも慣れ笑顔で過ごせるようになってきました。

今月は連休明けの生活リズムを整えながら、天気の良い日にはお散歩をしたり、ハイハイやつかまり立ちなども十分に楽しみ、元気に過ごしていきたいと思っています。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
未満児おやつ		幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
給食	<b>振替休日</b> 	ミルクカレー ブロッコリーごま和え 浅漬け風サラダ スープ いちご	鱈フライ野菜あんかけ ごぼうサラダ キャベツの海苔和え みそ汁 オレンジ	スパニッシュオムレツ たけのこのおかか煮 ブロッコリー みそ汁 ぶどう	すき焼きうどん 大豆サラダ 小松菜の和え物 パナナ <b>ご飯はいりません</b>	ロコモコ丼風 きゅうりと竹輪の味噌マヨ トマト スープ オレンジ
おやつ		フレンチトースト 以：牛乳 未：麦茶	黒糖がんづき 以：牛乳 未：麦茶	コーンマヨパン ジョア	カレーピラフおにぎり 麦茶	シュガーロール 牛乳
エネルギーたんぱく質		以443kcal 未445kcal 以18.4g 未16.2g	以422kcal 未444kcal 以22.9g 未18.8g	以412kcal 未511kcal 以19.3g 未20.8g	以503kcal 未462kcal 以16.3g 未15.2g	以411kcal 未484kcal 以20.9g 未20.2g
日付	13日	14日	15日	16日 <b>ぞう組試食会</b>	17日	18日
未満児おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
給食	鶏肉のマスタード焼き マカロニカレーソテー ブロッコリー赤黄和え 卵スープ ゴールドキウイ	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 蛇腹きゅうり 清まし汁 パナナ	豆腐入りナゲット 若布としらすのソテー トマトサラダ みそ汁 グレープフルーツ	ちゃんぽんうどん タンドリーチキン ほうれん草の和え物 いちご <b>くま&amp;らいおん：お弁当</b>	肉みそそば こふき芋青のり 厚揚げと小松菜の煮びたし 中華スープ オレンジ <b>ご飯はいりません</b>	生姜焼き ほうれん草のナムル ポテトサラダ みそ汁 パナナ
おやつ	きなこだんご 以：牛乳 未：麦茶	人参ドーナツ 以：牛乳 未：麦茶	チーズホットケーキ 以：牛乳 未：麦茶	ジャムサンド 以：牛乳 未：麦茶	クロワッサン風 ジョア	ソフールストロベリー ウェハース
エネルギーたんぱく質	以452kcal 未483kcal 以24.2g 未22.1g	以427kcal 未435kcal 以19.9g 未15.2g	以424kcal 未464kcal 以21.3g 未18.9g	以577kcal 未494kcal 以25.0g 未21.3g	以525kcal 未485kcal 以19.5g 未19.2g	以380kcal 未506kcal 以20.2g 未19.9g
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
未満児おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
給食	2色そばろ井 春雨の炒り煮 ブロッコリー味噌マヨ せんべい汁 オレンジ	タラの洋風焼き ビーフンソテー キャベツとアスパラ和え みそ汁 ゴールドキウイ	五目納豆 ツナじゃが きゅうりの酢の物 みそ汁 ぶどう	卵と鶏手羽の煮物 若布の天ぷら 和風サラダ みそ汁 メロン	きつねうどん ささみと蓮根のおろし和え ブロッコリーチーズ焼き トマト パナナ <b>ご飯はいりません</b>	カレー麻婆豆腐 キャベツと油揚げの炒め煮 さつま芋オレンジ煮 みそ汁 パナナ
おやつ	アメリカンドッグ 以：牛乳 未：麦茶	ごまラスク 以：牛乳 未：麦茶	ポンデケーキ ジョア	南瓜スコーン 以：牛乳 未：麦茶	ごへいもち 麦茶	マスカットゼリー せんべい
エネルギーたんぱく質	以435kcal 未469kcal 以21.4g 未19.9g	以423kcal 未443kcal 以21.7g 未17.8g	以396kcal 未501kcal 以19.3g 未20.4g	以429kcal 未457kcal 以19.4g 未17.2g	以542kcal 未494kcal 以12.9g 未12.7g	以438kcal 未495kcal 以15.5g 未16.2g
日付	27日	28日	29日	30日	31日 <b>お誕生会</b>	
未満児おやつ	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	お知らせ
給食	鮭と豆腐のハンバーグ ひじきの煮物 ニラともやしのナムル みそ汁 パナナ	炒り卵中華あんかけ 金時の煮豆 ほうれん草としらすのお浸し みそ汁 オレンジ	もちもちシュウマイ 切干大根の煮物 小松菜と錦糸卵の和え物 みそ汁 ゴールドキウイ	赤魚の煮つけ 長いもの甘みそかけ ブロッコリーカレー味 清まし汁 グレープフルーツ	味噌ラーメン 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え トマト メロン <b>ご飯はいりません</b>	 16日(木)はぞう組さんの給食試食会があります。くま組・らいおん組さんは、ピクニックになりますので、おかずいりのお弁当をお願いいたします。未満児クラスは通常通り、給食がです。
おやつ	チョコサンド 以：牛乳 未：麦茶	肉まん風蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	いきなりだんご 以：牛乳 未：麦茶	ピザトースト ジョア	チーズケーキ スポロン	
エネルギーたんぱく質	以409kcal 未448kcal 以19.3g 未15.7g	以441kcal 未461kcal 以21.1g 未18.9g	以400kcal 未466kcal 以18.0g 未18.1g	以394kcal 未497kcal 以23.6g 未22.7g	以597kcal 未512kcal 以25.0g 未20.4g	

**行楽のお弁当に注意!**

遠足やお花見、連休のお出かけなど、お弁当を作ることが多い季節になりました。朝晩は空気がひんやりしていても、日中の気温が高くなると食中毒が起りやすくなります。お弁当は屋外で日の当たる場所には置かず、おかずやごはんを十分に冷ましてから詰めるなど、十分に注意しましょう。

**様々な味にチャレンジ!**

子どもは生まれた時から、甘味、酸味、塩味、辛味、うま味を感じるといわれています。そして成長しながら様々な食材の味を知ること、味覚の幅が広がっていきます。素材の味がわかるように調理は薄味を心がけ、苦手なものは「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べることができたら褒めてあげましょう。

**旬の食材 たけのこ**

たけのこは4月から5月が旬です。収穫してから時間の経過とともに、えぐみが増すためすぐに食べましょう。選ぶときは皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿り気があることもポイントに。ローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB1なども含まれます。

