



令和5年5月1日（月）発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 永井

木々の若葉が目まぶしい季節となり、心まで爽やかな気持ちにさせてくれます。

入園・進級式から早くも1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れ、子ども達の元気な笑い声でいっぱいです♪今月は、保育園のこいのぼりに負けずに、春の自然に触れながら戸外遊びを十分に楽しみたいと思います。

環境の変化に伴い、疲れが出てくる時期でもあります。ご家庭でも温かく受け止めながらゆっくりと過ごし、お子さんの様子を見守っていききたいですね。



～5月の行事予定～

- 8日（月）食育の日
- 9日（火）保護者幹事会 18時～
- 10日（水）身体測定
- 12日（金）交通安全教室 10時～
- 16日（火）誕生会
- 24日（水）内科健診 12時30分～
- 26日（金）親子遠足
- 30日（火）歯ッピーチェック 9時30分～

～子育て支援センター～

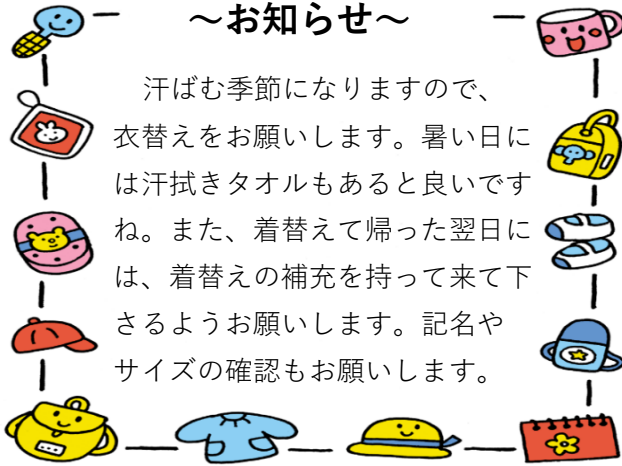
- 17日（水）のびのびサークル 「はじまりの会」
- 24日（水）みんなのひろば 「エプロンシアターを楽しもう♪」

（りす・うさぎ・ぱんだ組）



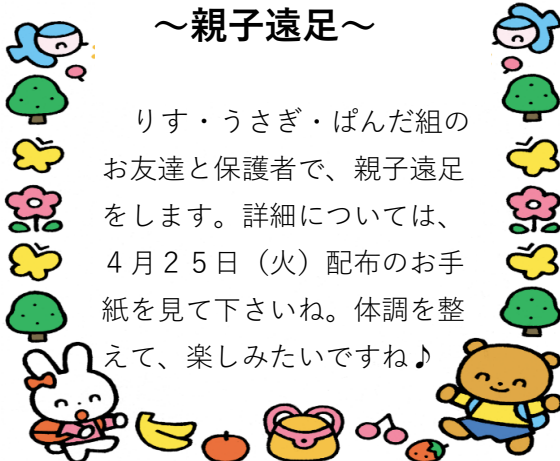
～お知らせ～

汗ばむ季節になりますので、衣替えをお願いします。暑い日には汗拭きタオルがあると良いですね。また、着替えて帰った翌日には、着替えの補充を持って来て下さるようお願いいたします。記名やサイズの確認もお願いします。



～親子遠足～

りす・うさぎ・ぱんだ組のお友達と保護者で、親子遠足をします。詳細については、4月25日（火）配布のお手紙を見て下さいね。体調を整えて、楽しみたいですね♪



5月生まれのおともだち



♪おたんじょうび おめでとう♪



♪各クラスより♪

《ぱんだ組》



先月は、憧れのぱんだ組になったことを喜び、元気いっぱいに過ごした子どもたちです。いちごのお世話やお製作など、みんなで楽しみながら頑張っています。

たくさん体も動かしながら元気に過ごしていきたいと思います！

《うさぎ組》

進級して新しいお部屋やクラス担任にも慣れてきました。お外遊びが大好きなうさぎ組さん。お天気の良い日は戸外に出て、たくさん体を動かして、元気に過ごしたいと思います。

《りす組》

りす組での生活が始まり、早いもので1ヶ月が経ちました。少しずつ生活の流れが分かり、持ちものの準備や片付けを自分で行ったり、身の回りのことをやってみようとする姿が見られてきています。

また、天気の良い日はたくさん戸外活動を楽しみ、今月も自然に触れながら元気に遊びたいと思います。

《ひよこ2組》

ひよこ2組に進級し1ヶ月が経ちました。誘導ロープでお友達とみんなで歩き、桜やたんぽぽを見て春の自然に親しんでいます。

5月は、園生活のリズムを取り戻し、体調を整えながらお外でたくさん過ごしたいと思います。

《ひよこ1組》

ひよこ1組での生活も、1ヶ月が経ちました。新しい環境になり、体調を崩してしまうお友達もいましたが、少しずつ、笑顔が多く見られるようになりました。天気や体調を見ながら、戸外に出て、お花やアリを見たり、アンパンマンのすべり台などで、元気良く遊びたいと思います♪

《ひよこ0組》

ひよこ0組での生活がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境の中でも、少しずつ笑顔が見られるようになってきましたよ。

暖かい季節になったので、散歩や外気浴を多く取り入れ、戸外活動をたくさん楽しみたいと思います。





5月献立表



R5年度

中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	グリコ野菜&フルーツ
給食	鶏もも肉にさっぱり ブロッコリーのごま和え 味噌汁 果物	春雨入りあんかけ丼 ごぼうと鶏肉の味噌煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 果物				
おやつ	練乳パン 牛乳	ロールケーキ 牛乳	基準値			元気ヨーグルト おせんべい
エネルギー	以 447 kcal 未 500 kcal	以 393 kcal 未 462 kcal	以 400 kcal 未 480 kcal			以 100 kcal 未 129 kcal
たんぱく質	27.2 g 24.7 g	20.9 g 20.3 g	24.0 g 20.0 g			3.4 g 4.0 g
脂質	20.1 g 15.9 g	15.9 g 12.8 g	16.0 g 14.0 g			1.6 g 1.4 g
食塩相当量	2.0 g 1.5 g	2.1 g 1.6 g	2.3 g 2.2 g			0.2 g 0.1 g
日付	8	9	10	11	12	13
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	グリコ野菜&フルーツ	牛乳
給食	カレー麻婆豆腐 ビーフンソテー ブロッコリーのサラダ スープ 果物	炒り卵五目カレーあんかけ シルバーサラダ 法蓮草のごま和え 豚汁 果物	チキンナゲット 大根サラダ カラフルピーマンの味噌炒め スープ 果物	鮭のパン粉焼き キャベツの二色和え 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物	味噌ラーメン ひじきのサラダ 南瓜のチーズ焼き 果物 御飯はいりません	しらすおにぎり 茹で枝豆 味噌汁 果物 御飯はいりません
おやつ	シリアルモモ缶クリームかけ 牛乳	きな粉ラスク 以：牛乳 未：麦茶	ホットケーキ 以：牛乳 未：麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	お好み焼き 牛乳	グリコ野菜&フルーツ ビスケット
エネルギー	以 403 kcal 未 483 kcal	以 463 kcal 未 469 kcal	以 454 kcal 未 463 kcal	以 399 kcal 未 467 kcal	以 547 kcal 未 446 kcal	以 356 kcal 未 354 kcal
たんぱく質	20.4 g 20.2 g	21.2 g 17.9 g	19.6 g 16.9 g	21.5 g 20.7 g	24.4 g 18.8 g	11.7 g 12.0 g
脂質	20.9 g 17.1 g	26.0 g 19.6 g	21.3 g 16.4 g	14.6 g 12.1 g	20.7 g 15.7 g	5.7 g 8.3 g
食塩相当量	1.5 g 1.2 g	2.0 g 1.4 g	1.7 g 1.2 g	2.0 g 3.7 g	3.6 g 2.5 g	1.4 g 1.2 g
日付	15	16 誕生会	17	18	19	20
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	グリコ野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト
給食	卵のキッシュ風 切干大根サラダ 小松菜のりしょう油和え 味噌汁 果物	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え スープ 果物	高野豆腐の卵とじ すき昆布の煮物 中華きゅうり 味噌汁 果物	赤魚の西京焼き 春キャベツとレーズンのサラダ ポテトサラダ スープ 果物	洋風しらすうどん 和風サラダ ゆで卵のケチャップかけ 果物 御飯はいりません	ハムサンド チーズ 牛乳 果物 御飯はいりません
おやつ	じゃが大学 牛乳	カップケーキ 牛乳	にんじんもち 牛乳	マシュマロ玄米フレークスナック 以：牛乳 未：麦茶	もちもちボールパン 以：牛乳 未：麦茶	バウムクーヘン グリコ野菜&フルーツ
エネルギー	以 404 kcal 未 468 kcal	以 463 kcal 未 507 kcal	以 329 kcal 未 424 kcal	以 398 kcal 未 423 kcal	以 456 kcal 未 352 kcal	以 519 kcal 未 541 kcal
たんぱく質	20.0 g 19.6 g	21.9 g 19.3 g	17.8 g 18.4 g	24.0 g 19.9 g	20.5 g 15.2 g	18.0 g 19.0 g
脂質	19.3 g 15.4 g	18.6 g 14.6 g	14.7 g 12.7 g	17.4 g 13.6 g	17.8 g 14.5 g	18.7 g 17.6 g
食塩相当量	1.9 g 1.4 g	1.6 g 1.1 g	2.1 g 1.5 g	1.6 g 1.1 g	2.7 g 2.0 g	1.7 g 1.6 g
日付	22	23	24	25	26 親子遠足	27
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	グリコ野菜&フルーツ
給食	はんぺんのピザ焼き キャベツと人参の胡麻マヨサラダ カブとベーコンのコンソメ煮 味噌汁 果物	松風焼き 金時豆の煮物 ごぼう入りサラダ 清まし汁 果物	ボークビーンズ スパゲティサラダ ほうれん草のミモザサラダ 味噌汁 果物	目玉焼きココット風カレー味 五目きんぴら ツナとトマトの和え物 味噌汁 果物	(ひよこ0・1・2) 小松菜のおにぎり 味噌汁 果物 御飯はいりません	ツナサンド ミニトマト ゆで卵ケチャップソースかけ 牛乳 果物
おやつ	フレンチトースト 以：牛乳 未：麦茶	グレープゼリー ウエハース	ホワイトボンチ 塩せんべい	焼きそば 牛乳	元気ヨーグルト 星たべよう	元気ヨーグルト ウエハース
エネルギー	以 373 kcal 未 406 kcal	以 471 kcal 未 522 kcal	以 387 kcal 未 470 kcal	以 481 kcal 未 511 kcal	以 kcal 未 331 kcal	以 467 kcal 未 463 kcal
たんぱく質	17.2 g 15.2 g	19.0 g 19.0 g	18.8 g 18.3 g	28.2 g 23.7 g	g 17.0 g	18.3 g 17.6 g
脂質	19.8 g 15.3 g	15.0 g 14.7 g	10.7 g 8.5 g	22.1 g 16.7 g	g 9.6 g	18.1 g 15.9 g
食塩相当量	2.2 g 1.6 g	1.5 g 1.2 g	1.5 g 1.1 g	2.4 g 1.6 g	g 3.9 g	1.4 g 1.3 g
日付	29	30	31	<h2>朝ごはんはなぜ大事？</h2> <p>朝ごはんは1日のエネルギー源です。</p> <p>活動モード・・・体の動きが激しくなり、体温が上昇します。 認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。</p> <p>体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。</p> <p>脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。</p>		
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト			
給食	鶏肉ケチャップカレー炒め 小松菜の三色ナムル 粉吹き芋甘辛からめ 味噌汁 果物	厚揚げの中華五目煮 韓国風チャプチェ 水菜ともやしのお浸し 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのカレー和え キャベツと人参のサラダ 味噌汁 果物			
おやつ	肉まん風蒸しパン 牛乳	みたらし団子 以：牛乳 未：麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳			
エネルギー	以 384 kcal 未 456 kcal	以 366 kcal 未 398 kcal	以 417 kcal 未 470 kcal			
たんぱく質	23.2 g 21.9 g	21.9 g 17.9 g	18.1 g 18.5 g			
脂質	12.3 g 10.5 g	14.1 g 11.3 g	21.2 g 14.8 g			
食塩相当量	2.3 g 1.7 g	1.9 g 1.2 g	1.6 g 1.2 g			

給食からお知らせ

- 6日の土曜日は果物入りのお弁当の準備をお願いします。
- 土曜日利用のキャンセルは、分かり次第、早めにお知らせしてください。
- 26日は、ばんだ・うさぎ・りす組の親子遠足の日です。ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2はお給食の提供があります。よろしくをお願いします。
- 神保栄養士が産休に入ることになりました。引き続き給食一同力合わせて安心・安全な給食を提供していきますので、ご協力よろしくお願いします。



生活習慣予防

1日3回食べないと、1回の食事が多くなってしまいます。

肥満防止

昼におなかすいて、一度にたくさん量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまい

脳の大量のエネルギー源

脳は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

そのほか、腸が刺激されて、排便しやすくなります