

# 5月の園だより

令和7年 5月1日(木)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じます。

ぽかぽかと暖かい日差しの中、春の散歩や戸外遊びを楽しんでいる子ども達。春の虫探しや草花集めなどで自然に触れ、楽しめるようにしたいと思います。

5月はりす、うさぎ、ぱんだ組参加の親子遠足もあります。親子で春の遠足を楽しみましょうね。

## 【行事予定】

- 1日(木) 子どもの日の集い
- 7日(水) 安全点検
- 9日(金) 保護者幹事会  
すてきなおんがくかい  
(うさぎ・ぱんだ組)
- 12日(月) 読み聞かせの会
- 14日(水) 交通安全教室
- 22日(木) 歯科健診
- 23日(金) 親子遠足(りす・うさぎ・ぱんだ組)
- 27日(火) 誕生会
- 26日(月) クロネコヤマト交通安全教室
- 29日(木) 内科健診
- 30日(金) 保育参観(うさぎ・ぱんだ組)

## 【子育て支援センター】

- 14日・28日(水) ハンドメイド
- 21日(水) 親子サークル(お散歩に行こう)
- 26日(月) 園児合同クロネコヤマト交通安全教室

## おねがい

- これからの季節、戸外遊びが多くなります。園では自分で着脱しやすい衣服や防寒着、靴の着用をお願いします。
- 誤飲、切創などの事故防止のため、通園リュックにキーホルダーなどを付けないよう、お願いします。
- 登降園時は、お子さんと手をつないで歩くようお願いいたします。

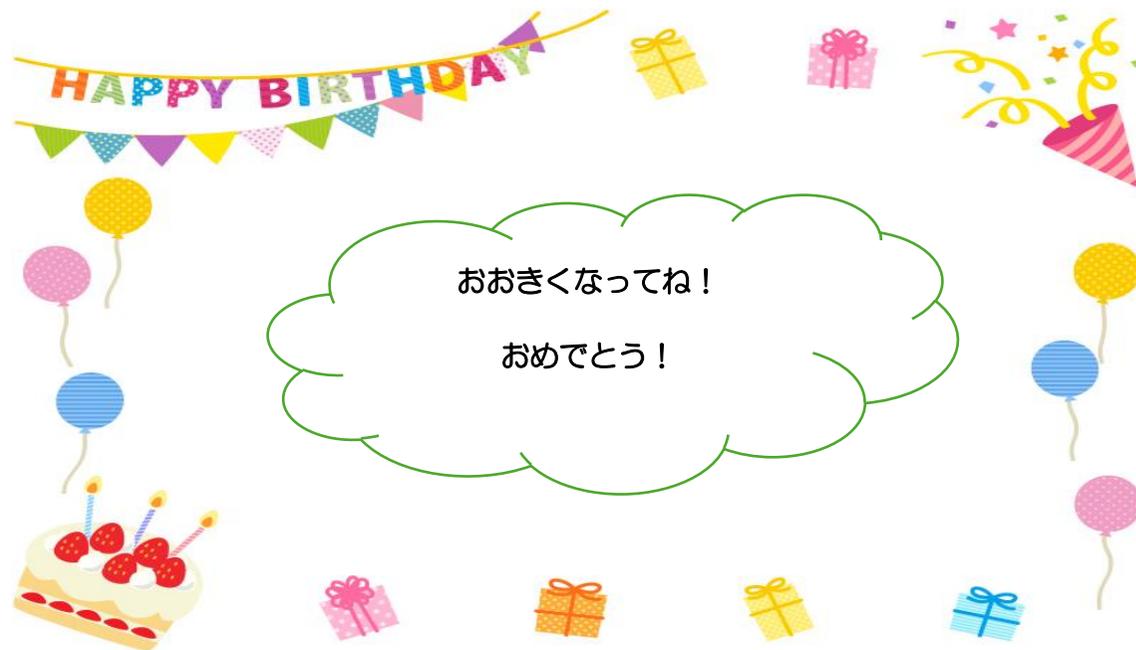
## 【大好きな家族の絵】

イオンタウン釜石 3階特設会場(北側スペース)にりす、うさぎ、ぱんだ組のお友達が描いた、大好きな家族の絵が展示されます。

是非、ご覧になって下さいね♪

展示期間は4月29日(火)

～5月11日(日)です。



## クラスだより

### 【うさぎ・ぱんだ組】

混合クラスにも少しずつ慣れ、わからないことは教えたり教えられたりする姿が見えるようになってきました。ドッジボールに熱中していて、どうやったら相手に勝てるか作戦会議を始めたのですが、「ひたすら逃げる」「うさぎ組を守りながら逃げる」など面白い作戦を考えて実行しています。

### 【りす組】

りす組に進級し大きく環境が変わった子ども達ですが、たくさん戸外遊びをしたり、お散歩をしたり、ホールで年上のお友だちと遊んだり…楽しい時間を過ごしています。時々、「お母さん、お父さんに会いたい…」と不安になることもあります。寂しい思いを受け止めながらも安心できる関わりを大切にしていきたいと思っています。今月は春の自然に触れながら、たくさんの発見や探究心を持って楽しみたいと思います。

### 【ひよこ2組】

新年度が始まり、あっという間の一ヶ月でした。体調を崩すことなく毎日元気に登園してくれた子ども達。お外遊びや室内で自分の好きな遊びを見つけて、たっぷり楽しむことができました。5月は外に出る機会も増やし、自然や虫との触れ合いを楽しみたいと思います。

### 【ひよこ1組】

ひよこ1組になり一ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れ、両手でお花の形を作りながら元気にチューリップを歌っていますよ。今月は少しずつ、園庭やお散歩に行けるようにしたいと思います。

### 【ひよこ0組】

新しい環境にも少しずつ慣れてきたひよこ0組さん。散歩車で大きい組さんの前を通ると「かわいい♡」と声を掛けてもらっています。今月は体調と天候をみながら、外気浴を楽しみたいです。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	<p><b>成長に欠かせない 五大栄養素</b></p> <p>脳や体が成長していく0〜5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を意識したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。</p> <p><b>炭水化物</b> 食事の60%がほしいよ 体や脳を動かすメインエネルギー。</p> <p><b>たんぱく質</b> 肉・魚以外も豊富だよ 筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。</p> <p><b>ミネラル</b> 食事からしかとれないよ 水分調節など、体の様々な機能を働かせる。</p> <p><b>ビタミン</b> 野菜や果物以外でもとれるよ ほかの栄養素の働きを助ける。</p> <p><b>脂質</b> 少量でパワー発揮！ 体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。</p> <p>栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。</p>			1	2	3
未満児おやつ				牛乳	ヨーグルト	<p><b>憲法記念日</b></p>
給食				松風焼き ブロッコリーおかかかえ トマト 若竹汁 果物 こいのぼりパイ ショア	肉みそそば 蛇腹胡瓜のごま油和え 南瓜の天ぷら スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b> 豆乳わらび餅 牛乳	
おやつ						栄養目標量
エネルギー				以 381 kcal 未 456 kcal	以 596 kcal 未 449 kcal	以 430 kcal 未 480 kcal
たんぱく質				22.6 g	26.9 g	23.0 g
脂質				15.9 g	20.7 g	15.0 g
食塩相当量				1.7 g	2.7 g	1.8 g
日付	5	6	7	8	9	10
未満児おやつ	<p><b>こどもの日</b></p>		野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	ヨーグルト
給食	<p><b>振替休日</b></p>		マーボー茄子 磯香浸し 小吹き芋の甘辛和え みそ汁 果物 スコーン 牛乳	鱈の人参ソース焼き キャベツとパインのサラダ 筑前煮 みそ汁 果物 ツナサンド 牛乳	ぎつねうどん ささみフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b> ねぎのこねつけ 牛乳	卵とじタンメン 果物 <b>ご飯はいりません</b> 飲み物 お菓子
おやつ						
エネルギー			以 440 kcal 未 460 kcal	以 418 kcal 未 447 kcal	以 561 kcal 未 430 kcal	以 325 kcal 未 290 kcal
たんぱく質			22.8 g	25.5 g	27.3 g	13.8 g
脂質			16.4 g	14.0 g	19.4 g	4.3 g
食塩相当量			2.3 g	2.3 g	3.0 g	1.5 g
日付	12	13	14	15	16	17
未満児おやつ	ヨーグルト	りんご果汁	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト
給食	エッグンチュー 南瓜のパン粉焼き 春雨の酢の物 果物	豆腐入りナゲット 筍と豚肉の煮物 切干大根サラダ みそ汁 果物	五目納豆 新じゃがのオープン焼き マカロニサラダ みそ汁 果物	豚の生姜焼き フレンチサラダ ごぼうとこんにゃくの味噌煮 すまし汁 果物	豆乳坦々麺 竹輪のカレー揚げ マセドアンサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ハムサンド スティックチーズ 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b> 飲み物 お菓子
おやつ	黒ごまスティッククッキー 牛乳	ちんすこう 牛乳	レモンラスク 牛乳	米粉さつま芋ボール 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 457 kcal 未 473 kcal	以 456 kcal 未 476 kcal	以 429 kcal 未 454 kcal	以 386 kcal 未 425 kcal	以 573 kcal 未 436 kcal	以 470 kcal 未 464 kcal
たんぱく質	20.9 g	23.7 g	21.3 g	21.5 g	25.5 g	21.4 g
脂質	20.8 g	22.4 g	20.1 g	12.1 g	17.3 g	17.1 g
食塩相当量	1.6 g	1.8 g	2.2 g	1.7 g	2.6 g	1.6 g
日付	19	20	21	22	23	24
未満児おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト
給食	ふわふわ親子煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ みそ汁 果物	肉豆腐 すき昆布の煮付け 春雨中華サラダ みそ汁 果物	鯖の変わり西京焼き 切干大根のカレーソテー ブロッコリーのごま和え すまし汁 果物	ひじき入りハンバーグ キャベツと油揚げの炒め煮 人参サラダ みそ汁 果物	<b>ぱんだ・うさぎ・りす親子遠足</b> <b>全園児お弁当を 持参してください</b> りんご果汁 ロールケーキ	食パン・チーズ アンパンマンカレー 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b> 飲み物 お菓子
おやつ	チーズチヂミ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ケーキサレ 牛乳	もちもちポテト 牛乳		
エネルギー	以 402 kcal 未 441 kcal	以 401 kcal 未 433 kcal	以 389 kcal 未 427 kcal	以 408 kcal 未 440 kcal	以 164 kcal 未 197 kcal	以 395 kcal 未 364 kcal
たんぱく質	21.1 g	23.9 g	20.8 g	19.7 g	1.6 g	17.8 g
脂質	17.7 g	14.2 g	16.4 g	22.1 g	4.6 g	8.6 g
食塩相当量	2.3 g	2.4 g	2.1 g	2.0 g	0.1 g	1.6 g
日付	26	27 誕生会	28	29	30 4.5才児保育参観	31
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	りんご果汁	牛乳	ヨーグルト
給食	卵のキッシュ風 南瓜の甘味噌かけ ひじきの炒め煮 すまし汁 果物	キッズヤムニョムチキン キャベツの塩昆布和え スパゲティサラダ みそ汁 果物	鯖のカレー竜田揚げ 春雨ソテー コールスローサラダ みそ汁 果物	豆腐ときのこのミートグラタン 五目さんぴら にらともやしのお浸し みそ汁 果物	豚汁・塩麴から揚げ ブロッコリー香りし和え 果物 <b>全園児おにぎりを 持ってきてください</b> 牛乳 豆腐のホットケーキ	ホットドック キャンディチーズ 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b> 飲み物 お菓子
おやつ	きな粉あめ 牛乳	キャロットケーキ りんご果汁	ソフール 星たべよ	ライスコロッケ 牛乳		
エネルギー	以 406 kcal 未 440 kcal	以 359 kcal 未 433 kcal	以 399 kcal 未 466 kcal	以 421 kcal 未 479 kcal	以 504 kcal 未 411 kcal	以 521 kcal 未 529 kcal
たんぱく質	25.3 g	17.0 g	19.1 g	17.1 g	32.7 g	19.5 g
脂質	16.9 g	8.2 g	20.6 g	16.1 g	18.1 g	23.8 g
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	1.4 g	2.1 g	1.9 g	2.5 g

**食べる意欲をはぐくむために**

子どもの食べる意欲をはぐくむには、食べ物のおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。家族と一緒に食べるときに「みんなで食べるとおいしいね」といった声をかけることも、楽しい雰囲気をつくる大事なポイントになります。

**給食からお知らせ**

献立は都合により変更となる場合があります。大幅な変更がある場合はキッズビューにてお知らせします。

23日(金)は、以上児クラスの親子遠足のため、未満児クラスもお弁当となります。果物付きのお弁当の用意をお願いします。

30日(金)は、うさぎ・ぱんだ組の保育参観で親子クッキングをする予定です。そのため、全園児おにぎり持参をお願いします。