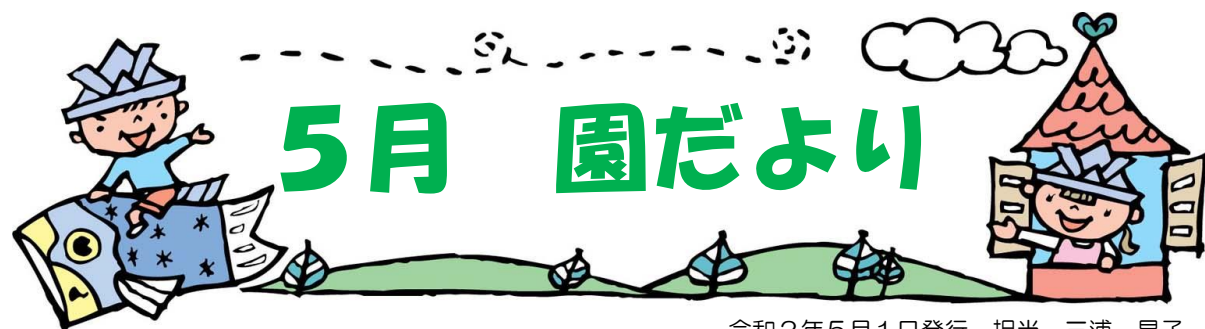




令和2年5月1日発行 担当 三浦 昌子



園庭に咲く花が春風に揺れ、爽やかな季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月。初めての保育園、新しいクラスに変わり、不安で泣いたり、戸惑っていたお友だちも少しずつ生活に慣れ、保育者や友だちと元気に遊び、笑顔も見られるようになりました。

今月は天気の良い日は戸外でたくさん体を動かしたり、散歩に出かけたりと元気にのびのびと過ごしていけたらよいですね。

天気が不安定だったり、気温の差があり体調が崩れやすくなっています。また新型コロナウイルスの緊急事態宣言が全国に出ています。一人一人が意識して気を付けていきましょうね。無理のない生活と早めの対応に心掛けて元気に過ごしましょう。



今月の行事予定

◆園行事◆

- 7日(木) しおかぜ号(図書館)
- 13日(水) 体育教室
- 19日(火) 交通安全教室
- 20日(水) 体育教室
- 27日(水) 避難訓練
- 29日(金) 誕生会、家族の日

◆センター行事◆

センターは6日までお休みの予定ですが、利用の前日までに予約が必要となります。詳細はお問い合わせください。



新しいお友だち

たんぽぽぐみ

仲よくしてね!



新しい先生紹介

佐々木 雅俊先生 よろしくおねがいします!

小林 友美先生は6月より産休明けの復帰となります。よろしくお願いします。



・登降園の安全に十分ご注意ください。駐車場はお子さんから目を離さず、手を繋いで歩きましょう。

・連休中、布団一式お返ししますので日光消毒・洗濯等をお願いします。また布団や衣服等全ての記名を再度、確認してください。また、お子さんが着脱しやすい衣服の補充をお願いします。

5月生まれのお友達



クラスだより



たんぽぽ組

たんぽぽ組の生活が始まり、1ヶ月がたちました。新しいお友だちも少しずつ新しい環境に慣れてきたところです。お部屋ではハイハイや伝い歩きをしたりおもちゃを手にして遊んだり、保育者との関わりを楽しみながら過ごしている子どもたちです。2名の新しいお友だちが入り、7名のクラスになりました。楽しみですね。体調には十分気を付けて、今月も過ごしていきたいと思います。

すみれ組

新しいクラスや生活リズムにも、少しずつ慣れてきたすみれ組のお友だちです。ズボンや靴の着脱、お片づけなど、ひとりで出来ることも増えてきました。天気の良い日は、戸外に出てたくさん体を動かして、今月も元気に過ごしたいと思います。

こすもす組

新年度が始まり、早くも1ヶ月がたちました。先月は天候の変化も激しく、体調を崩してしまうことも多く、なかなかそろわないこすもす組でした。今月はさらに、手洗い・うがい・マスクなど予防をしっかりと元気に戸外で遊んでいけるようにしていきたいですね!

すずらん組

すずらん組になって1ヶ月がたちました。新しい環境やクラスにも少しずつ慣れ、毎日元気いっぱい過ごしています。保育者にもかわいい笑顔で話しかけてくれるようになりました。晴れた日には戸外に出て、たくさん体を動かして遊んだり、お散歩に行きたいと思います。

ひまわり組

楽しみにしていたひまわり組での生活が始まり1ヶ月がたち、張り切って毎日を過ごしています。子ども達のやってみたいという気持ちや「できた!」と達成感や喜びを感じられる瞬間を大切にしながら、13名みんなで楽しく過ごしていきたいと思います。

さくら組

さくら組に進級し、保育室や担任が変わらないことで、落ち着いて生活を送っています。“さくらぐみ”という意識を持ち始め、小さい子に優しく声をかけたり、遊んであげたりする姿がほほえましいです。今月もどんどん体を動かして遊んだり、畑活動をしたり、心身共に年長児らしく大きくなってほしいですね!





予定献立表



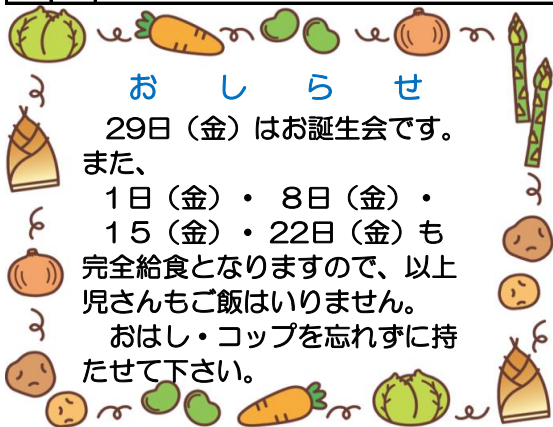
2020年度

440/430

456/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1 金	かき卵うどん ・ こいのぼりバーグ キャベツとパインのサラダ ・ 果物	587 Kcal	左 同	456 Kcal	ココアのカップケーキ ヨーグルジョイ
2 土	ふわふわ親子煮 ・ いんげんのゴマ和え えのきと豆腐の清まし汁 ・ 果物	355 Kcal	左 同 ・ ごはん	405 Kcal	牛乳 お菓子
7 木	ハヤシライス ・ カラーピーマンの塩昆布和え じゃが芋とグリーンピースの甘煮 ・ キャベツのスープ ・ 果物	406 Kcal	左 同 ・ ごはん	463 Kcal	ブルーチェ キャンディチーズ
8 金	スープスパゲッティ ・ 炒り鶏 ・ 小松菜としらすのお浸し ・ 果物	535 Kcal	左 同	437 Kcal	焼きおにぎり 牛乳
9 土	肉豆腐 ・ スパゲッティサラダ ・ 白玉麩と葱と若布の味噌汁 ・ 果物	381 Kcal	左 同 ・ ごはん	453 Kcal	ヨーグルト お菓子
11 月	鮭のマヨネーズ焼き ・ もやしとコーンの甘酢和え 厚揚げと小松菜の煮浸し ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ 果物	455 Kcal	左 同 ・ ごはん	490 Kcal	シリアルヨーグルト ブルー
12 火	豚肉と新玉ねぎのケチャップあん ・ アスパラと人参の塩昆布和え 新じゃがのオープン焼き ・ 豆腐と葱の味噌汁 ・ 果物	401 Kcal	左 同 ・ ごはん	453 Kcal	レーズンボール スキムミルク
13 水	カレー風味卵焼き ・ レンコンと里芋と豚肉の煮物 凍豆腐入りサラダ ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	482 Kcal	左同 グリンピース とハムのピラフ	524 Kcal	さつま芋のガレット 牛乳
14 木	魚のコロッケ ・ 春雨と胡瓜の酢の物 すき昆布の煮付け ・ みずす豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	451 Kcal	左 同 ・ ごはん	510 Kcal	焼きドーナッツ 牛乳
15 金	ちゃんぽんうどん ・ 金時豆の煮豆 カリフラワーのカーレーピクルス風サラダ ・ 果物	528 Kcal	左 同	418 Kcal	グラタントースト スキムココア
16 土	麩チャンプル ・ 法蓮草の海苔和え 豆腐と油揚げの味噌汁 ・ 果物	323 Kcal	左 同 ・ ごはん	427 Kcal	ジョア お菓子
18 月	蒸し魚のホワイトソースかけ ・ 春雨と鶏挽き肉の中華炒め 菜の花と錦糸卵のお浸し ・ 若布と大根の味噌汁 ・ 果物	421 Kcal	左 同 ・ ごはん	452 Kcal	豆腐のポンテ ケージョ 牛乳
19 火	ポークビーンズ ・ 南瓜の甘味噌かけ 磯香浸し ・ うずら卵と花麩と葱の清まし汁 ・ 果物	449 Kcal	左 同 ・ ごはん	515 Kcal	餃子のミニピザ ヨーグルトドリンク
20 水	鮭の包み焼き ・ 切干大根の炒め煮 にらの納豆和え ・ 玉葱と白玉麩の味噌汁 ・ 果物	490 Kcal	左 同 ・ ごはん	492 Kcal	おからケーキ 牛乳
21 木	卵スープ ・ アスパラとコーンの味噌マヨ和え れんこんのカーレー炒め ・ 果物	413 Kcal	左同 ・ 人参ご飯	471 Kcal	じゃが芋チーズもち 牛乳
22 金	ドライカレー ・ 豆腐ステーキのきのこソースかけ キャベツと人参のサラダ ・ 若布ときのこのコンソメスープ ・ 果物	642 Kcal	※以上児の皆さんも ご飯はいりません。	510 Kcal	ブルーベリーサンド スキムミルク
23 土	八宝菜丼 ・ じゃが芋と人参の甘辛煮 ・ 小松菜の味噌汁 ・ 果物	364 Kcal	左 同 ・ ごはん	404 Kcal	牛乳 お菓子
25 月	鯖の胡麻味噌煮 ・ にらともやしのお浸し マカロニサラダ ・ えのき茸と若布の清まし汁 ・ 果物	470 Kcal	左 同 ・ ごはん	503 Kcal	野菜クッキー スキムミルク
26 火	豆腐のふわふわ揚げ ・ 新ごぼうのきんぴら いんげんのおかか和え ・ オクラの味噌汁 ・ 果物	377 Kcal	左同 ・ 筍ごはん	426 Kcal	葱とおかかのお焼き 牛乳
27 水	ほうれん草のキッシュ ・ ひじきと厚揚げの炒り煮 キャベツの即席漬け ・ じゃが芋と若布と玉葱の味噌汁 ・ 果物	429 Kcal	左 同 ・ ごはん	449 Kcal	青のりビスケット 牛乳
28 木	桜マスの塩焼き ・ 筍と豚肉の甘辛煮 アスパラのバター炒め ・ 豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	412 Kcal	左 同 ・ ごはん	469 Kcal	南瓜のケーキ スキムミルクティー
29 金	(お誕生会) バターロール ・ 春野菜のシチュー 青菜の海苔和え ・ ツナと胡瓜のサラダ ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以 555 未 434	フローズンヨーグルト クラッカー
30 土	厚揚げの卵とじ ・ もやしとピーマンの甘酢和え 大根と人参の味噌汁 ・ 果物	380 Kcal	左 同 ・ ごはん	444 Kcal	ヨーグルト お菓子



おしらせ

29日(金)はお誕生会です。
また、
1日(金)・8日(金)・
15(金)・22日(金)も
完全給食となりますので、以上
児さんもお飯はいりません。
おはし・コップを忘れずに持
たせて下さい。

旬を取り入れた食生活を

日本には豊かな四季があり、
古来より旬を楽しんできました。
今では一年中店に並んでいる野
菜や果物もありますが、
旬の食材は栄養が豊富なので、
たくさん市場に出まわるので、お財布にも
やさしいという利点があります。また次の
季節に向けて、体の調子を整える効果もあ
ります。ふだんから旬の食材を取り入れた
食事を心がけましょう。



一番茶の茶摘み



茶摘みは年に2～3回
おこなわれますが、1年
で最初に摘み取るお茶を
一番茶といいます。地域
によって茶摘みの時期は
異なり、
九州や四国や静岡県などの早いところ
では4月中旬に始まり、関西や関東では5月
が最盛期です。一番茶は栄養が豊富で価値
があり、八十八夜に摘まれた新茶を飲むと、
1年間無病息災で過ごせるといわれていま
す。

食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子里
使われている葉は？

①柏 ②桜 ③笹

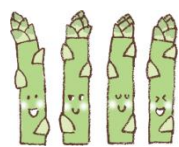
A 正解は①。端午の節句には柏もち。
柏の葉は次の新芽が出るまで古い
葉を落とさないことから、家系が
途絶えず子孫繁栄することへの願
いが込められています。



アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科
の植物で、芽が出始める春先がや
わらかくておいしい季節です。新
陳代謝を促し、疲労回復の効果が

あるといわれるアスパラ
ギン酸が豊富に含まれて
います。火が通るのに時
間がかかるので、炒めも
のなどの場合は下ゆです
ると使いやすいでしょう。



菜の花

アブラナの花芽で、カロテンやビ
タミンCが豊富な緑黄色野菜です。
選ぶときは、なるべく花が咲いて

いないシャキッとした色の
濃いものを選びましょう。
おひたしなどにする場合は、
ゆでるときに塩と重曹を入
れると苦味がやわらぎ、食
べやすくなります。

