



令和2年度 **5月号**
若葉保育園 ☎75-2836

若葉のすがすがしい季節になりました。入園したての緊張気味だった子ども達の表情も和らぎ、笑顔がたくさん見られるようになりました。

新型コロナウイルス感染予防の為、登園自粛のご協力いただきありがとうございます。私たちもいつ感染してしまうか分からない状況になってしまいました。園では子どもたちが安心して楽しく過ごせるよう引き続き安全管理に取り組んでいきたいと思ひます。今後、急な対応をお願いするかもしれませんがご理解とご協力をお願いします。

子どもたちは体調を崩しやすい季節です。早寝、早起きをし、朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活習慣を身につけ、免疫力をアップさせましょう。

遠足のお知らせ

【日時】5月20日(水)

【行先】保育園周辺を回り保育園草原

【持ってくるもの】

(ゆり・さくら・うめ)

・弁当・水筒・シート・おしぼり



※おやつは園で食べるので不要です。

※すみれ・たんぽぽ・ひまわりは園庭内をお散歩して給食を食べます。

※水筒を購入される時はコップ式ではなく、ストローが直接飲むタイプのものでお願いします。

※雨天の場合は園内遠足をしますので、弁当・水筒持参をお願いします。

※自粛要請が延長された場合は中止になります。

夏野菜を植えました

駐車場(園庭門横)の畑にきゅうり・なす・ピーマン・おくら・すいかを植えました。ゆりぐみのみんなで水やりや草取りをして生長を楽しみ、収穫できたらみんなで食べたいと思ひます。

ゆり・さくら・うめぐみのおしらせ

日中は汗ばむ季節になってきました。水分補給の水は保育園でも用意していますが、補給の回数も増えますので個人の水筒を持て来てください。水筒にはお茶又は水のみをいれてください。氷はいりません。

水筒は各クラスかごを置いておきますのでそちらに入れて下さい。



お願い

○戸外遊びや散歩など活発な活動が増えてきます。子どもたちは新陳代謝がよく汗をかきやすいので、ストックに薄手の物と半袖の準備をお願いします。

○うめぐみとさくらぐみ・ゆりぐみの新入児さんは給食費納入同意書を配布しますので、5月15日(金)までに提出していただきますようお願いいたします。



5月の行事

8日(金)身体測定(随時行います)

15日(金)避難訓練

20日(水)遠足

21日(木)誕生会

27日(水)合同リズム(ゆり・さくら・うめ)

28日(木)合同リズム(すみれ・たんぽぽ)



※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、

みそ作り、茶道教室、英語であそぼう、わくわくランドは6月まで中止します。

※アリーナ水泳教室は8月まで中止します。

※6月に予定していました保育参観、試食会、個人面談は時期を検討しています。

※ゆりぐみ対象のうきは市食育体験(お箸作り・ピザ作り・みそ作り・芋ほり)は全て中止になりました。

お子さんの持ち物はしっかり名前が書かれていますか? 同じ姓、名が多いのでフルネームで書いて下さい。またエプロンやおしぼりも消えやすいので時々書き直しをして下さい。

新型コロナウイルス感染予防のため保護者の皆様にはいろいろとご協力いただきありがとうございます。園では、手洗い、アルコール消毒、うがい、換気をこまめに行い、間隔をあけての午睡や密集する行事を中止するなど感染予防に努めています。

お子さんやご家族の方に変わった様子や気になることがありましたら園の方にお知らせください。



保健だより

令和2年度 5月号

若葉保育園

健康チェック

保育園では毎月、月初めに身体測定をします。結果はシール帳や育児日記に記録していきます。

たんぽぽぐみ、ひまわりぐみは登園時とお昼寝後に検温を行い、乳児の突然の発熱には素早く対応するよう心がけています。お忙しいと思いますが、お家の方でも朝の検温、記入をお願いします。



上手に洗って感染予防!!



うがい・手洗い

うがいは、口の中やのどに付いたウイルスや細菌を減らしてくれる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。また、ウイルスや細菌を付けたままの手で、鼻や口を触ると感染症にかかります。

園では、遊んだ後やお昼ごはんの前に、必ずうがい・手洗いをしています。ガラガラとうがいをしたり、せっけんできれいに手を洗ったりして、ばい菌をやっつけています。

病気予防のためにも、習慣づけていくことが大切です。おうちでも声をかけて、いっしょにやってみてください。

☆ 顔を てを せっけんで きれいに あらおう ☆			
うがい		ゆびの あいだ	
うがい		おやちび	
こめ あわわ		ひび	

※保護者のみなさまもお子さんと一緒に手洗いをしてみませんか？

20～30秒洗うとばい菌がいなくなる言われています。
『もしもしかめよ』を歌いながら洗うと楽しく手洗いができますよ。



つめのケアは できていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか？ おとなにくらべて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。つめが長く伸びていると、思わぬ時に友だちに当たってしまい、けがをすることもあります。そのほか、ばい菌やほこりが入ったり、つめが割れたりするので注意しましょう。

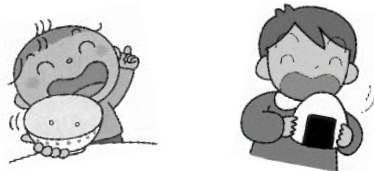


玄米のはなし

保育園では、日本人の体に合った和食のやさしい味を「おいしい！」と思える子どもに育ててほしいという考えで、玄米和食を提供しています。だしの味・うす味で素材を活かしたもの、昔ながらのおかずと相性がいい玄米を主食とした給食を作っています。

『玄米』

- 毎日の給食の主食は玄米です。
毎週水曜日には、玄米ごはんはに国産の雑穀米(麦・粟・ひえ・きびなど)を入れて雑穀入り玄米ごはんを提供しています。
- 玄米を精白したものが白米です。精白米にはない、糠(ぬか)と胚芽を玄米は含んでいます。この、糠と胚芽には、体を健康にするビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- 玄米の栄養成分には、身体の代謝に必要なビタミンB群を豊富に含んでいます。幼児期にはとても大切な栄養素です。また、胚芽にはビタミンEが多く、ホルモンの分泌を促し細胞の若さを保ちます。
- 保育園では、一晩水に浸けた玄米を圧力釜で軟らかく炊飯して提供します。



玄米と相性の良い『まごはやさしい』おかず！

- 玄米と相性が良い食材は、「まごは(わ)やさしい」食材です。
「まごは(わ)やさしい」とは、“豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・きのこ・いも”の食材のことです。

ま…豆(豆類)



ご…ごま



は(わ) …わかめ(海藻)



や…野菜



さ…魚



し…しいたけ(きのこ類)



い…いも(芋類)



- 玄米は酸性の食品になります。
酸性の玄米に、アルカリ性の「まごわ(は)やさしい」を組み合わせることで体を中和させ、酸性にかたよらないようにしてくれます。
体内環境が酸性にかたよると、身体は疲れやすくなってしまいます。
- 献立の中には、「まごは(わ)やさしい」食材をたくさん使うように心がけています。旬の野菜や果物、魚や海藻を玄米と組み合わせ、子どもたちに人気のカレー味や、塩麴や醤油麴などを使って工夫をした、玄米和食の献立を立てています。
- 保育園では、玄米とまごはやさしいおかずの給食を
「良く噛んでいただきます！」

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	金	ふかし芋	げんまいごはん えのきのみそしる ホキのゆかりてんぷら なっとうあえ	フルーツしらたま こんぶ	玄米 鰹昆布だし えのき 人参 玉葱 わかめ ホキ じゃが芋 きゅうり もやし トマト のり 白玉粉 みかん缶 バイン缶
2	土	クラッカー	ひやしきつねうどん にまめ パナナ	きゅうにゅう せんべい	うどん 鰹昆布だし 油揚げ わかめ 小ねぎ 金時豆 パナナ 牛乳 まがりせんべい
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	棒チーズ	しろごはん さつまいものみそしる こうやどうふのあげに こまつなのおひたし	フルーツゼリー ビスケット	白米 鰹昆布だし さつま芋 油揚げ わかめ 高野豆腐 小松菜 人参 えのき しめじ みかん缶 バイン缶 桃缶 キウイ
8	金	りんご	げんまいごはん あつあげのみそしる ホキのこうみチーズやき なっとうあえ	ミルク しんじゃがカレーしお	玄米 鰹昆布だし あつあげ 南瓜 玉葱 ホキ 深葱 生姜 ごま チーズ きゅうり 人参 梅干し しらす じゃが芋 脱脂粉乳
9	土	手作り麩菓子	しゃけときのこのたきこみごはん わかめスープ じゃがいもとアスパラのチーズやき パナナ	ヨーグルト ビスケット	鮭 えのき 椎茸 ごま 青じそ わかめ 小ねぎ じゃが芋 アスパラ チーズ パナナ ヨーグルト ビスケット
11	月	クラッカー	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのわかめあんかけ キャベツのナムル	ミルク まっちゃんクッキー	玄米 鰹昆布だし 南瓜 小松菜 油揚げ ホキ わかめ 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ごま オレンジジュース みかん缶
12	火	せんべい	げんまいごはん もやしのスープ マーボーどうふ かんてんいりすのもの	ミルクココア フルーツサンド	玄米 鰹昆布だし もやし 人参 木耳 木綿豆腐 干し椎茸 深葱 生姜 豚ひき肉 寒天 わかめ きゅうり 人参 生クリーム
13	水	棒チーズ	げんまいごはん じゃがいものみそしる ホキのしょうゆこうじチーズやき あつあげとひじきのにも	オレンジゼリー いりこ	玄米 鰹昆布だし じゃが芋 玉葱 小松菜 ホキ 醤油麹 チーズ ひじき 厚揚げ 人参 ごぼう オレンジジュース みかん缶
14	木	いりこ	げんまいごはん ふのすましじる こうやどうふととりだんごのもの じゃがいものうめサラダ	ヨーグルトクリームチーズ クラッカー	玄米 鰹昆布だし 麩 春雨 わかめ 小ねぎ 高野豆腐 人参 椎茸 鶏ひき肉 豆腐 深葱 じゃが芋 アスパラ ヨーグルト くるみ
15	金	パナナ	げんまいごはん とうふのみそしる ししゃも キャベツとはるさめのいためもの	こくとうまんじゅう	玄米 鰹昆布だし 木綿豆腐 玉葱 小ねぎ ししゃも キャベツ 人参 春雨 椎茸 木耳 深葱 ニラ 薄力粉 白いんげん豆 黒糖
16	土	ビスケット	ロールパン やさいカレー オレンジ きゅうにゅう	のむヨーグルト ふかしいも	ロールパン 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 アスパラ オレンジ ヨーグルト りんごジュース さつま芋
18	月	せんべい	げんまいごはん セロリのみそしる しゃけのしょうゆこうじやき ささみのうめあえ	りんご ぼうチーズ	玄米 鰹昆布だし セロリ 人参 厚揚げ 小ねぎ 鮭 醤油麹 ささみ きゅうり もやし わかめ 梅干し りんご 棒チーズ
19	火	クラッカー	げんまいごはん はるさめスープ じゃがいもととりにくのにつけ すみそあえ	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鰹昆布だし 春雨 えのき 人参 じゃが芋 人参 こんにゃく いんげん 鶏もも肉 きゅうり わかめ キャベツ 玄米 ゆかり
20	水	パナナ	ざっこくいりげんまいごはん とうふのみそしる ホキのうめみそやき きりぼしだいこんのナムル	ヨーグルトムース こんぶ	玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 油揚げ 小ねぎ ホキ 梅干し 切干大根 人参 もやし ほうれん草 ヨーグルト 牛乳 生クリーム
21	木	手作り麩菓子	☆たんじょうかい☆ かやくごはん なめこのあかだし とりにくのレモンしおこうじやき レタスのこんぶあえ	きゅうにゅう ココアケーキ	玄米 鰹昆布だし 油揚げ 人参 干し椎茸 なめこ 豆腐 わかめ 鶏肉 塩麹 レタス 人参 きゅうり セロリ 薄力粉 生クリーム
22	金	ふかし芋	げんまいごはん けんちんじる ホキのかれーてんぷら ひじきのにつけ	なっとううどん	玄米 鰹昆布だし 豆腐 人参 ごぼう 大根 椎茸 深葱 ホキ ひじき レンコン 人参 ちくわ うどん 納豆 なめこ わかめ
23	土	クラッカー	しょうがげんまいごはん だんごじる かぼちゃのチーズやき オレンジかんてん	きゅうにゅう せんべい	玄米 鰹昆布だし 生姜 じゃが芋 玉葱 油揚げ 小ねぎ 薄力粉 南瓜 オレンジジュース 牛乳 せんべい
25	月	パナナ	げんまいごはん とりつみれとはるさめスープ かきあげ スティックやさい	きゅうにゅう まっちゃんとうにゅうケーキ	玄米 鰹昆布だし 鶏ミンチ 深葱 春雨 人参 干し椎茸 玉葱 人参 じゃが芋 ちくわ 水菜 南瓜 人参 アスパラ 牛乳 抹茶
26	火	棒チーズ	げんまいごはん ふのすましじる ホキのエスカベッシュ ごぼうのあげに	みたらしだんご こんぶ	玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小ねぎ ホキ パプリカ ビーマン 玉葱 セロリ ごぼう レンコン 人参 白玉粉 豆腐 昆布
27	水	赤ちゃんせんべい	ざっこくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ぶたにくとキャベツのしょうゆこうじため たたききゅうりのあさづけ	やきおにぎり	玄米 鰹昆布だし 南瓜 玉葱 油揚げ 小ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 もやし ちくわ しめじ きゅうり レモン 玄米
28	木	ふかし芋	げんまいごはん レタスのスープ ホキのパンこやき ごもくきんぴら	りんごゼリー クラッカー	玄米 鰹昆布だし レタス 玉葱 人参 ホキ パン粉 玉葱 チーズ ごぼう 人参 レンコン ひじき りんごジュース クラッカー
29	金	いりこ	げんまいごはん ニラのみそしる あつあげのカレーチャンプル なっとうあえ	オレンジ ビスケット	玄米 鰹昆布だし ニラ わかめ 玉葱 しめじ 厚揚げ 人参 豚肉 キャベツ 長芋 人参 もやし 大葉 オレンジ
30	土	棒チーズ	クリーミーたんたんめん さつまいものくろすに わかめともやしのナムル	きゅうにゅう パナナ	パスタ麺 鰹昆布だし 豚ひき肉 干し椎茸 ごま さつま芋 もやし きゅうり 人参 牛乳 パナナ