

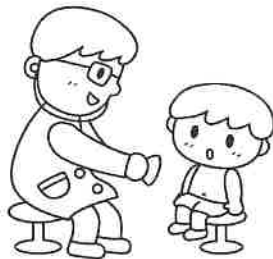


チャイルドスイート仙台荒井南 2022年 5月号

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

★内科検診のお知らせ★

5月11日(水) 嘱託医の先生が来て健康診断を行います。午前中を予定しています。当日先生に聞きたいことや確認したいことがありましたら、事前に担任にお声がけください。尚、当日お休みした時には、後日保護者の方に連れて行っていただくようになりますので、当日はお休みしないようお願い致します。



寝る子は育つ

<なぜ寝る子は育つのでしょうか>

幼児の脳は、寝ている間に成長ホルモンを大量に放出します。成長ホルモンは幼児の身体、知能の発達に欠かせません。

0歳児…1日16時間

1歳～3歳児・・・14時間

3歳～6歳児・・・13時間睡眠をとることが理想とされています。

快眠を心掛け健康な生活を送りましょう。

5.6月の行事

5月

9日～13日(月～金) 身体測定週間

11日(水) 内科健診

12日(木) 誕生会

16日(月)～31日(火) 個人面談週間

(個人面談は、ひよこ組以外の全クラス全員行います。日程に都合がつかない時には、直接担任にお伝え下さい。)

19日(木) 避難訓練

6月

3日(金) 虫歯予防デー

*6月に歯科検診を予定しています。日程が決まり次第お知らせいたします。

6日～10日(月～金) 身体測定週間

16日(木) 誕生会

20日～24日(月～金) 保育参観・懇談会週間

*未定。決まり次第お知らせいたします。

30日(木) 避難訓練・不審者訓練

個人面談について

今年度もコロナ感染が終息していない為、園内での個人面談は行うことが出来ません。その為 zoom で、5月16日(月)～31日(火)に個人面談を実施致します。面談日時が決定しましたら担任からお知らせいたします。

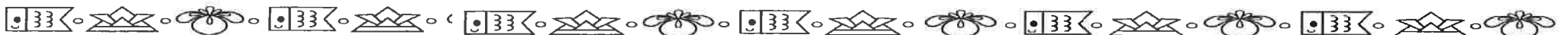
また、6月に予定しておりました保育参観・懇談会につきましては、コロナ感染の状況により変更になる場合があります。決まり次第お知らせいたします。ご理解の程よろしくお願い致します。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

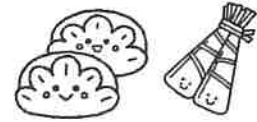
<5月のイヤイヤ期の脱出方法は?>

- ・たくさん体を動かして元気に遊ぶ。
- ・睡眠時間をしっかりとる。
- ・3食しっかり食べる。





給食だより



チャイルドスクエア仙台荒井南

2022年5月

新年度がスタートして1か月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。

GW 期間中、食事のリズムが乱れないよう規則正しい生活を心掛けましょう。

食べ
ごよみ



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期!



夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

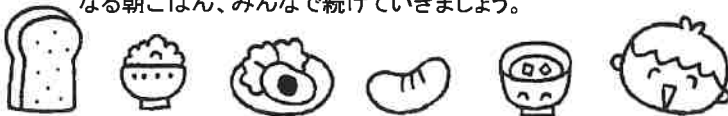


朝ごはんを食べて元気な1日



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか? 朝

ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて排便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



離乳食の進め方

9~11カ月頃の離乳食では、完熟バナナ程度のかたさのものなら、さいの目切りなどの形を残したものが食べられるようになります。また、炒め煮などの調理もできるので、メニューの幅が広がります。少量の塩、しょうゆやみそ、10カ月頃からはマヨネーズも使えるようになり、味にも変化が出せるようになります。食べる意欲が出てくるので、手で持って食べられるメニューを取り入れましょう。

◎9~11カ月の離乳食レシピ

『玉ねぎとキャベツのひき肉あん』

【材料】

キャベツ(葉先) 1/4枚	サラダ油 少々
玉ねぎ 1/10個	水 1/4カップ
にんじん 5mm厚さの輪切り1枚	しょうゆ 少々
☆鶏ひき肉 大さじ2/3	砂糖 少々
☆水 大さじ1	水溶き片栗粉 少々

【作り方】

1. キャベツは2cm長さのせん切りにする。玉ねぎとにんじんは皮をむき、粗みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱して1を炒め、水を加えて煮る。
3. ボウルに☆を入れてよくほぐし、2に加えて煮る。
4. しょうゆと砂糖で味をととのえ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

令和4年5月 献立表

チャイルドスクエア仙台荒井南 未満児

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ 延長おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2・16	月	牛乳・星たべよ 麦茶・源氏パイ	ごはん あじの照り焼き もやしとわかめのごま和え ほうれん草の具だくさんみそ汁	牛乳 オニオンブレッド バナナ	牛乳 まあじ 油揚げ 白みそ	精白米 三温糖 サラダ油 ごま油 いりごま	緑豆もやし 乾燥わかめ にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ
6・20	金	牛乳・ビスケット 麦茶 ぼたぼた焼	ごはん たらものムニエル あけぼのポテト トマトとブロッコリーのスープ	牛乳 しらすとわかめの焼きおにぎり オレンジ	牛乳 まだら 蒸し大豆 ロースベーコン しらす干し	精白米 薄力粉 無塩バター じゃがいも 三温糖 いりごま	にんじん ホールトマト ブロッコリー たまねぎ 乾燥わかめ オレンジ
7・21	土	牛乳 ウエハース	ナポリタン 目玉焼き ほうれん草とツナのサラダ バナナ	牛乳 カナッペ グレープフルーツ	牛乳 鶏卵 ツナ水煮缶	スパゲッティ 三温糖 サラダ油 クラッカー いちごジャム	たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう コーン バナナ グレープフルーツ
9・23	月	牛乳・クラッカー 麦茶 パウムクーヘン	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 野菜のみそ汁 バナナ	牛乳 チーズクッキー オレンジ	牛乳 豚そとも 油揚げ 白みそ パルメザンチーズ	クラッカー 精白米 三温糖 いりごま 薄力粉 無塩バター	たまねぎ きゅうり 緑豆もやし 乾燥わかめ キャベツ こまつな にんじん バナナ オレンジ
10・24	火	牛乳・ビスケット 麦茶・Caせんべい	ごはん オムレツのミートソースがけ 切干大根とツナのサラダ かぶとベーコンのスープ	牛乳 バナナパイ グレープフルーツ	牛乳 鶏卵 豚ミンチ ツナ油漬缶	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま ぎょうざの皮	たまねぎ ホールトマト 切干しいたけ にんじん コーン かぶ かぶ葉 ほうれんそう バナナ グレープフルーツ
11・25	水	牛乳・星たべよ 麦茶・ビスコ	ごはん さばの香りみそ焼き 卵の花炒り じゃがいもとわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり パイナップル	牛乳 ごまさば 白みそ おから 油揚げ	精白米 いりごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう 根菜ねぎ 干しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ オレンジ
12	木	牛乳・白い風船 麦茶・源氏パイ	チキンカレー スパゲティサラダ ミニトマト バナナ	ぶどうジュース バスプーサ(エジプトのお菓子) オレンジ	牛乳 鶏もも 無糖ヨーグルト	精白米 じゃがいも スパゲッティ ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん コーン きゅうり ミニトマト バナナ ぶどうジュース オレンジ
13・27	金	牛乳・クラッカー 麦茶 ムーンライト	ごはん ぶりの青のり風味竜田 野菜納豆 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 味噌ポテト バナナ	牛乳 ぶり 挽きわり納豆 木綿豆腐 白みそ	クラッカー 精白米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	あおのり こまつな にんじん ひじき 乾燥わかめ 根菜ねぎ グレープフルーツ バナナ
14・28	土	牛乳 星たべよ	食パン 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーポテトサラダ オレンジ	麦茶 バナナヨーグルト ビスケット	牛乳 鶏もも パルメザンチーズ 無糖ヨーグルト 脱脂粉乳	三温糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー コーン オレンジ バナナ
17・31	火	牛乳・バナナ 麦茶 パウムクーヘン	ごはん 麻婆豆腐 もやしとチンゲン菜のナムル にらのかき玉汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー パイナップル	牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 蒸し大豆 白みそ 鶏卵	精白米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま	バナナ たまねぎ にんじん 生しいたけ 根菜ねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ きゅうり にら オレンジ りんごジュース 粉寒天
18	水	牛乳・白い風船 麦茶・ビスケット	ごはん さわらのカレームニエル ひじきとウインナーのソテー スナップエンドウのスープ	牛乳 ぱりぱりピザ グレープフルーツ	牛乳 さわら プロセスチーズ	精白米 薄力粉 無塩バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも ぎょうざの皮	ひじき にんじん コーン スナップえんどう たまねぎ グレープフルーツ
19	木	牛乳・クラッカー 麦茶・Caせんべい	わかめごはん 鶏ささみのレモン煮 キャベツの即席漬け グレープフルーツ 厚揚げとたつぷり野菜のみそ汁	牛乳 キャラットケーキ バナナ	牛乳 鶏ささ身 厚揚げ 白みそ	クラッカー 精白米 いりごま 片栗粉 三温糖 サラダ油	乾燥わかめ レモン キャベツ バナナ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ グレープフルーツ レーズン
26	木	牛乳・白い風船 麦茶・源氏パイ	ごはん 鶏肉のくわ焼き そぼろ和え 高野豆腐となめこのみそ汁	牛乳 ジャムパン オレンジ	牛乳 鶏もも ツナ水煮缶 高野豆腐 白みそ	精白米 薄力粉 三温糖 サラダ油 いちごジャム	キャベツ ほうれんそう にんじん なめこ 根菜ねぎ オレンジ
30	月	牛乳・星たべよ 麦茶・源氏パイ	ごはん かじきのお好み焼き風 キャベツと小松菜のおひたし 鶏ごぼう汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン バナナ	牛乳 まかじき かつお節 鶏もも 木綿豆腐 無糖ヨーグルト 鶏卵	精白米 薄力粉 サラダ油 三温糖 こんにゃく	あおのり キャベツ こまつな にんじん ごぼう 根菜ねぎ バナナ

給食MEMO ※メニューが変更になる場合があります。

	未満児	
	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	470	480
脂質(g)	10.4-15.7	14.5
たんぱく質(g)	15.3-23.5	18.3
食塩相当量(g)	1.5	1.3