

5月のえんだより

チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

入園、進級から1か月が経ちました。暖かくなり、散歩や外遊びの活動も増えてきました。5月も公園で自然に触れたり、身体を動かしながら、子どもたちが楽しく過ごすことができるよう、見守っていききたいと思います。

今月の予定

- 1日(木) 身体測定 
- 2日(金) 子どもの日の集い
- 9日(金) 避難訓練
- 10日(土) お母さん座談会 
- 17日(土) 親子遠足
- 19日(月)~31日(土) 個人面談
- 21日(水) 誕生会
- 27日(火) 避難訓練

6月の予定

- 2日(月) 身体測定 
- 6日(金) 歯科健診
- 11日(水)~13日(金) 保育参観
- 20日(金) 誕生会
- 21日(土) 100万人のクラシックライブ 
- 先生方からの出し物
- 24日(火) 避難訓練

《遠足のお知らせ》

5月17日(土) 場所：七北田公園
 3.4.5歳 9:30~
 0.1.2歳 9:45~

※詳細につきましては、先日配信したおたよりをよくご覧ください。ご不明な点やご質問がありましたら、保育士までお声がけください。

《運営委員会のご紹介》



《実習生の受け入れについて》

5月12日(月)~5月23日(金)、1名実習を行います。各クラスで実習予定ですので、ご理解の程よろしくお願ひします。

☆保育参観のお知らせ☆

保育参観を6月11日(水)~6月13日(金)に予定しております。

- ・ご都合の良い、いずれか1日にご参加ください。
- ・滞在時間は1時間程度とします。
- ・各クラス1日のタイムスケジュール、出欠の確認につきましては、後日おたよりを配信しますので、お待ちください。



子どもたちの園での様子をぜひご覧ください♪

☆お母さん座談会☆

5月10日(土) 10:00~11:00

☆お父さん座談会☆

6月21日(土) 13:00~

※午前中は、100万人のクラシックライブ、そして…先生方からの出し物を企画中です。お楽しみに！

▶運動会について▶

日程：9月27日(土)午前中 場所：七郷小学校体育館
 上記の日程で運動会を実施予定です。詳細は、後日改めてお知らせいたします。

5月のうた

めだかの学校
 おつかいありさん

5月生まれのおともだち



ほけんたより

R7.5 チャイルドスクエア仙台六丁の目元町



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、怪我をしたり、体調を崩したり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。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



衣替えのおわがい

これからの時期は、日中は気温が上昇し、汗をかきやすい日も多くなってきます。

朝晩と日中の気温差もありますので、薄手の上着や衣服など調節しやすいものをご用意ください。

ロッカーの中の衣服の衣替えや記名、サイズ確認などもお願いします。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静にご過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。





5月給食だより



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町



新年度が始まって1カ月がたちました。新しい環境に慣れようと緊張しながらも頑張っていたかと思います。ゆっくりお風呂に浸かったり、十分な休息と三食の規則正しい食事で生活リズムを整え、5月も元気にお友だちと遊びましょう。



5月5日はこどもの日で端午の節句。中国から伝わった五節句の一つです。

～こどもの日に食べるもの～

ちまき・柏餅

ちまき：中国の聖人「屈原（くつげん）」をとむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。

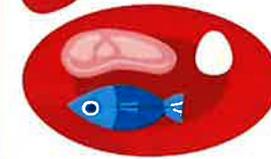
柏：新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

園では

給食「かぶとハンバーグ」
午後おやつ「柏餅風蒸しパン」
を提供する予定です。



毎日の給食、3色の食材がそろってバランスの良い給食かみんなを確認しています！



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

3色食品群を参考に、1食に各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄…糖質・脂質（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



外出先でも 手洗い・うがいを習慣に

食事前の手洗い・食後の歯磨き

→かぜ・食中毒・むし歯予防になります。

- ・外食時や公園などでお弁当を食べるときも必ず先に手洗いをさせましょう。
- ・歯磨きが難しい外出先では、食後にフクフクうがいをさせましょう。

外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



4月の食育で正しい手洗いの練習をしました！爪の間の汚れが落ちにくいようでしたので入念に洗いました！





栄養満点丼

<レシピ (4人分)>

- ・豚ひき肉…300g
- ・玉ねぎ…1個
- ・ピーマン…2個
- ・椎茸…2個
- ・人参…1/2本
- ・油…小2
- ★酒…小2
- ★砂糖…小1
- ★醤油…大1、小1
- ★みりん…大1

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸をみじん切りする。
- ② フライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。①を入れ、さらに炒める。
- ③ ★の調味料を加えて炒め、完成。

5月の給食で提供します。ピーマンはみじん切りした後、お湯に浸すと苦みが和らいで食べやすくなりますよ。



バナナパイ

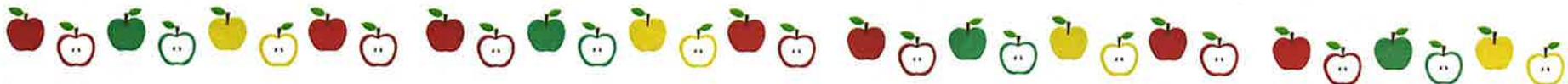
<レシピ (4人分)>

- ・パイシート…2枚
- ・バナナ…2本
- ・三温糖…大1

- ① コロコロに切ったバナナと三温糖を混ぜる。
- ② パイシートを4等分に切り、4枚に①をのせ、残りの4枚をかぶせて縁をフォークで留める。
- ③ 天板にクッキングシートをしき、②のパイを並べ、180℃20分オーブンで焼いて完成。



材料3つで簡単に作れます！子どもたちと一緒に包む作業をしてみてくださいね。





5月の献立(未満児・以上児)



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AMおやつ				牛乳 せんべい ごはん	牛乳 クッキー	
昼食				1 味付け海苔 さわらの塩焼き 小松菜と人参のおかか和え 卵ときのこの味噌汁 りんご	2 <こどもの日メニュー> ごはん かぶとハンバーグ コールスローサラダ 花麩と豆腐のすまし汁 オレンジ	3 憲法記念日
PMおやつ				牛乳 チーズトースト	牛乳 柏餅 風蒸しパン	
AMおやつ			牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
昼食	5 子どもの日	6 振替休日	7 さばの味噌焼き ひじきと大豆の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ	8 豚肉のてりたま炒め きんぴらごぼう 切干大根ときのこの味噌汁 オレンジ	9 鶏の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのチャウダー りんご	10 コンソメスープ
PMおやつ			牛乳 ホットケーキ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 いちごソースクラッカー
AMおやつ	牛乳 せんべい ごはん	牛乳 ビスコ ごはん	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい ごはん	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
昼食	12 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜の味噌汁 オレンジ	13 鮭のムニエル キャベツとコーンの和え物 なすと油揚げのすまし汁 りんご	14 カレーライス マカロニサラダ ベビーチーズ バナナ	15 味付け海苔 さわらの塩焼き 小松菜と人参のおかか和え 卵ときのこの味噌汁 りんご	16 <ぞう組メニュー> ごはん 野菜入りマーボー豆腐 ブロッコリーとトマトのサラダ オクラとえのきのすまし汁 オレンジ	17 鶏そぼろ丼 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁
PMおやつ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 バナナパイ	麦茶 みかん入り牛乳寒天	牛乳 チーズトースト	牛乳 素うどん	牛乳 コーンフレーク
AMおやつ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
昼食	19 栄養満点丼 ツナとわかめの和え物 厚揚げとえのきの味噌汁 りんご	20 ぶりの照り焼き 野菜入り納豆和え なめこ豆腐の味噌汁 バナナ	21 <お誕生会メニュー> コーンライス チキンチャップ フライドポテト コンソメスープ オレンジ	22 豚肉のてりたま炒め きんぴらごぼう 切干大根ときのこの味噌汁 バナナ	23 鶏の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのチャウダー りんご	24 ミートスパゲッティ コーンバター コンソメスープ
PMおやつ	牛乳 クッキー	牛乳 シュガートースト	牛乳 ココアマールケーキ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 いちごソースクラッカー
AMおやつ	牛乳 せんべい ごはん	牛乳 ビスコ ごはん	牛乳 クッキー	牛乳 ビスコ ごはん	牛乳 クッキー ごはん	牛乳 せんべい
昼食	26 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜の味噌汁 オレンジ	27 鮭のムニエル キャベツとコーンの和え物 なすと油揚げのすまし汁 りんご	28 カレーライス マカロニサラダ ベビーチーズ バナナ	29 さばの味噌焼き ひじきと大豆の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ	30 お好み焼き風卵焼き きざみ昆布と油揚げの煮物 きのこの味噌汁 りんご	31 鶏そぼろ丼 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁
PMおやつ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 バナナパイ	麦茶 みかん入り牛乳寒天	牛乳 ホットケーキ	<岩手県郷土料理> 牛乳 じゃじゃ麺	牛乳 コーンフレーク

・メニューが変更になる場合がございます。

・5月2日(金)は子どもの日メニュー、5月16日(金)ぞう組メニュー、5月21日(水)はお誕生会メニュー、5月30日(金)午後おやつは岩手県郷土料理のじゃじゃ麺となっております。

・以上児は朝おやつ無しとなります。