

えんだより 5月

令和7年 5月1日
認定こども園五日市こどもの国
園長 山縣 由美

晴れ渡った空、新緑の木々にすがすがしさを感じる頃になり、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい環境にもだいぶ慣れてきた様子のこども達。ゴールデンウイークはお出掛けしたり、お家でゆっくり過ごしたりと様々に過ごされると思います。同時に少し疲れも出てくる頃です。体調管理に充分気をつけながら、過ごしていきたいと思います。

4月末より、年長児クラスから順に、保育参加・昼食試食会も行っています。進級したクラスやお子様の様子をご覧頂きながら、楽しい時間を過ごしていただけたらと思いますので、宜しくお願ひ致します。



6月14日(土)に全園児・保護者参加の五日市こどもの国ふれあいまつりを行います。地域の方、未就園児の方、様々な方達にも参加して頂き、賑やかなお祭りを計画していますので、お楽しみに！

～詳細は後日お知らせ致します～

暦の上では、衣替えは6月の1日ですが、5月に入ると暑い日が多くなります。こあら組・ぱんだ組のスマック着用は、5月の連休明けより、無しとします。衣類の調整をお願いします。

～お知らせ～

- ・5月28日(水) 小児科健診が9時半からです。
遅れないように登園して下さい。
- ・きりん組は8月末に、スマックの申し込みを受け、10月からはスマック着用となります。

5月 電気火災に関する注意喚起
たこ足配線はやめよう



急ぐ『日も 足止め火を止め 準備よし』

佐伯消防署予防課 Tel 921-2236



日	曜	行 事
1	木	交通安全教室(大芝公園・ぱんだ黄グループ)
2	金	交通安全教室(大芝公園・ぱんだ青グループ)
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	英語であそぼう(ぱんだ1組)
8	木	英語であそぼう(ぱんだ2組) 今日のお野菜なに？(こあら組)
9	金	今日のお野菜なに？(ぱんだ組)
10	土	保育参加・昼食試食会(こあら組)
11	日	
12	月	英語であそぼう(こあら1・こあら2組) きっとの日(ぱんだ1組)
13	火	玉ねぎ堀り予定(ぱんだ組)・運動あそび(きりん組)
14	水	今日のお野菜なに？(きりん・うさぎ組) 運動あそび(ぱんだ組)
15	木	広島市一斉園庭開放 歯みがき教室(こあら1組) 英語であそぼう(きりん組)
16	金	おさかな市場
17	土	保育参加・昼食試食会(きりん組)
18	日	
19	月	英語であそぼう(こあら1・こあら3組) きっとの日(ぱんだ2組)
20	火	科学教室(ぱんだ組)
21	水	ひまわり交流会(ぱんだ組)・避難訓練
22	木	英語であそぼう(きりん組) 歯みがき教室(こあら2組)
23	金	運動あそび(こあら組)
24	土	保育参加・昼食試食会(うさぎ組)
25	日	
26	月	英語であそぼう(こあら2・こあら3組)
27	火	誕生日会
28	水	英語であそぼう(ぱんだ1組) 小児科健診9:30～
29	木	英語であそぼう(ぱんだ2組)
30	金	さつま芋の苗植え予定(ぱんだ組)
31	土	



ほけんだより 5月号

令和7年5月1日

認定こども園

五日市こどもの国

過ごしやすい季節になりましたが、日によって気温差があり、熱中症にも注意を要する時期となりました。また、新しい学年になって疲れが出てくる頃でもあります。毎日元気に楽しく過ごすために早寝早起きを心がけ、食事をしっかり摂るなどして生活習慣を整えていきましょう。

【園での与薬について】

園ではやむを得ない場合に限り、保護者の方に代わり慎重に与薬をしています。

受診する際は、保育園で薬を服用しなくてもすむ処方を依頼してください。

医師の指示があった薬のみ対応します。市販薬は取り扱えません。 薬は保育士に手渡してください。

●詳しくは園のしおりをご覧ください。

【園で行う手当について】

・園で行う手当は、けがを悪化させないようにする応急処置です。翌日以降の手当はご家庭でお願いいたします。

・出血や浸出液が見られる場合は必ず患部を覆って登園し保育士に伝えてください。

園で嘔吐や出血などで衣服が汚れた場合は、原則、園内の感染拡大防止のため、洗わずそのままビニール袋に入れてお返しいたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

熱中症を
予防
しましょう

今年の夏も暑くなりそうです。
今から対策をしましょう！

体が暑さに慣れていないこの時期こそ注意が必要です。

- ・睡眠をしっかりとる（早寝早起きを心掛ける）
- ・朝食を必ず摂る（和食、特にみそ汁が良い）
- ・適度に運動をして汗をかき、暑さに慣れる
- ・通気性の良い衣服を選ぶ
- ・のどが渴く前に水分補給をする
- ・直射日光に当たらないようにする
- ・外遊びや運動中は度々休憩をとる

体調不良や朝食が摂れなかった時は、熱中症のリスクが高まるため、登園の際に保育士へお伝えください。

【百日咳について】

全国的に流行し、広島市でも増加傾向です。激しい咳が長期間続き、乳児では重症化しやすいのが特徴です。

初期症状は風邪と見分けがつかないため、診断に時間がかかることが多く、抗菌薬による治療で菌の広がりは抑えることができますが、咳は続きます。

咳込みがひどくて吐いてしまう、咳で眠れない、何度も起きてしまうという時は要注意です。

飛沫感染・接触感染でうつるため、感染予防が大切です。予防接種や、手洗い・うがい・咳工チケット・換気などの対策をしましょう。

咳込みがひどい時は、体を起こすか縦抱きにし、室内の加湿、こまめな水分補給をするなどの工夫をしましょう。

嘱託医師・嘱託薬剤師を紹介します

【小児科】 きだに小児科 木谷先生

【歯科】 上本歯科医院 上本先生

【眼科】 そえだ眼科 添田先生

【学校薬剤師】 豊見薬局 豊見薬剤師

【健康診断のお知らせ】

小児科健診 5月28日（水）9:30～

歯科検診 (2日に分かれます) 6月25日（水）14:00～
7月2日（水）14:00～

眼科検診 (4・5歳児クラス対象) 6月30日（月）13:45～

相談したいことがある場合は、保育士へ伝えてください。



調理室からのおたより 5月



令和7年5月1日
認定こども園
五日市こどもの国

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しいクラスにも慣れ、子どもたちの元気に遊んでいる声が聞こえています。疲れが出て体調を崩したり、怪我をしやすい時期でもあるため、元気いっぱい過ごせるように規則正しい生活を送りましょう。



1日のスタートは朝ごはんから！！



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを準備する時間が無かったり、お腹が空いていなくて食べられなかったり、元々朝ごはんを食べる習慣が無いご家庭もあるかと思います。

朝ごはんには、「睡眠中に消費したエネルギーを補給する」「睡眠中に低下した体温を上昇させる」「胃腸を動かし排便を促す」など大切な役割がたくさんあります。

1日を元気に過ごせるよう、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

バランスの良い朝ごはんとは



炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを1品ずつとる事がおすすめです。



炭水化物

脳はでんぷんや糖が分解されてできる「ブドウ糖」を消費して活動しています。

1日元気に活動できるよう、エネルギー源となる炭水化物を食べましょう。

⇒ご飯、パン、麺など



たんぱく質

筋肉や皮膚、臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットします。

不足するとイライラしたり、ぼんやりとし、心も不安定になるため不足しないよう意識しましょう。

⇒肉、魚、牛乳など



たんぱく質



ビタミン・ミネラル

健康維持や体調管理に欠かせない栄養素で、体を構成したり機能を調節する役割があります。

免疫力を高める効果もあるため、積極的に食べましょう。

⇒野菜、果物、海藻類など



5月5日は子どもの日です



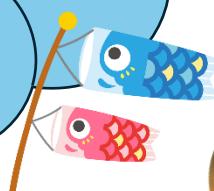
子どもの日におすすめの食べ物

たけのこ

「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」と願いが込められた食材

カツオ

「勝つ男」という意味を込めてカツオもよく食べられています。



2025年

5月の献立表

日付	献立名	材料名			(○は午後おやつ材料)	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの和風サラダ オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○ホットケーキミックス、○油、○砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、卵 ○絹ごし豆腐、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、もやし、りんご、にんじん、きゅうり、しょうが	○コカアドーナツ ○牛乳(全園児)	
02 金	ロールパン かれいのカレーチーズ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、エッグケア、○大豆バター、○焼ふ、○グラニュー糖、コンソメ、油	○牛乳、かれい、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	○おふのラスク ○牛乳(全園児)	
07 水	ミートスペゲティ ひじきのサラダ パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	スペゲティ、○食パン、エッグケア、○砂糖、○大豆バター、○メープルシロップ、すりごま、油、砂糖	○牛乳、牛ひき肉、○調製豆乳、卵、ひじき、牛乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	○フレンチトースト ○牛乳(全園児)	
08 木	木の葉丼 白和え チーズ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	○オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ほれんそう、トウモロコシ、えのきたけ、しいたけ、しらたき	○オレンジ ○せんべい ○牛乳(全園児)	
09 金	クロワッサン クリームシチュー プロッコリーのツナ炒め バナナ 牛乳(全園児)	クロワッサン、じゃがいも、○米、シチュールウ、○砂糖、油、○ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、○しょうが	○そぼろおむすび	
10 土	ご飯 かれいの照り焼き ポテトサラダ パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、じゃがいも、エッグケア、砂糖、片栗粉	○牛乳、かれい、卵、ハム、牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)	
12 月	チキンカレー オムレツ フルーツゼリー 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○バター、油、カレールウ	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、○調製豆乳、ウインナー、鶏レバー、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほれんそう、しょうが	○メープルマフィン ○牛乳(全園児)	
13 火	麻婆丼 キャベツのサラダ かきたまスープ	米、じゃがいも、○クラッカー、片栗粉、砂糖、ごま油、エッグケア	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、鶏がらスープ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、トウモロコシ	○マシュマロカナッペ ○牛乳(全園児)	
14 水	きつねうどん スナップエンドウのソテー チーズ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆでうどん、○コッペパン、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、○油、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、ウインナー、油揚げ、かまぼこ、○きな粉、牛乳	にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、葉ねぎ	○きなこパン ○牛乳(全園児)	
15 木	ご飯 焼肉風炒め コーンポテト パイン缶 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも・赤肉)、○スキムミルク	パイン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、○いちごジャム・低糖度、ピーマン	○ヨーグルト(いちごジャム)	
16 金	ご飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜の錦糸和え 豆腐のすまし汁	米、砂糖、白ごま	○牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	○バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ	○バナナ ○せんべい ○牛乳(全園児)	
17 土	ご飯 から揚げ プロッコリーとハムのサラダ オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、エッグケア	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、牛乳	オレンジ・ネーブル、プロッコリー、にんじん	○さつま芋と栗のタルト ○牛乳(全園児)	

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 卵のみそ汁	じゃがいも、米、○食パン、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、○豆乳ホップクリーム、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、塩こんぶ、トウモロコシ	○フルーツサンド ○牛乳(全園児) 
20 火	豆腐のあんかけ丼 ニラ卵炒め チーズ 牛乳(全園児)	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏肉(もも皮なし)、ベーコン、チーズ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、にら、葉ねぎ、しょうが	○豆乳プリン ○ビスケット(きりん～ぱんだ) ○牛乳(ひよこ～うさぎ)
21 水	ご飯 生揚げのトマトソース煮 マカロニサラダ バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、じゃがいも、○パイ生地、エッグケア、○グラニュー糖、砂糖、コンソメ、油、マカロニ	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、にんじん、ピーマン	○うずまき シュガーパイ ○牛乳(全園児) 
22 木	ひじきご飯 かれいのムニエル 春雨の酢の物 オレンジ 牛乳(全園児)	米、はるさめ、砂糖、○砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、かれい、鶏ささみ、油揚げ、ひじき、○牛乳	○ぶどう天然果汁、オレンジ・ネーブル、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	○グレープゼリー ○牛乳(ひよこ～うさぎ) 
23 金	しょうゆラーメン 粉ふき芋 パイン缶 牛乳(全園児)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、天かす	牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ちくわ、○あおのり	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、パセリ、トウモロコシ	○たぬきおにぎり 
24 土	ご飯 鶏肉のバーベキューソース れんこんのサラダ 油揚げのみそ汁	米、エッグケア、砂糖、すりごま	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん	○メロンパン ○牛乳(全園児)
26 月	ごま塩ご飯 生揚げのそぼろ煮 コールスロー オレンジ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚ひき肉、卵、ハム、ちくわ、○スキムミルク	オレンジ・ネーブル、キャベツ、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	○パインヨーグルト 
27 火	ペッパーライス風 プロッコリーのサラダ バナナ オニオンスープ 	米、エッグケア、砂糖、コンソメ	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、ウインナー、○豆乳ホップクリーム、米みそ(甘みそ)、鶏がらスープ、のり佃煮	たまねぎ、バナナ、にんじん、プロッコリー、しめじ、○みかん缶、葉ねぎ、○ブルーベリージャム、パセリ	○くまさんケーキ ○牛乳(全園児) 
28 水	親子丼 もやしのナムル パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○食パン、○バター、砂糖、○グラニュー糖、すりごま、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	もやし、にんじん、パイン缶、たまねぎ、トウモロコシ、しいたけ、葉ねぎ	○バターシュガートースト ○牛乳(全園児) 
29 木	和風スパゲティ ほうれん草と卵のソテー チーズ 牛乳(全園児)	スパゲティ、○カットゼリー(いちご)、○カットゼリー(ぶどう)、コンソメ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、きざみのり	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、えのきたけ、○みかん缶、○パイン缶、○りんごジュース、葉ねぎ	○フルーツポンチ 
30 金	ジャムパン さけのマヨドレ焼き ささみのサラダ キャベツのスープ	○フライドポテト、コッペパン、エッグケア、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏ささみ、鶏がらスープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム・低糖度	○フライドポテト ○牛乳(全園児) 
31 土	ブルコギ丼 青のりポテト バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、米みそ(甘みそ)、あおのり、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが	○いちごクレープ ○牛乳(全園児)



は、手作りおやつです。



は、お誕生日会です。



5月 の後期献立表



認定こども園
五日市こどもの国

日	曜日	昼食献立名	材料名	午後おやつ
1	木	豚ミンチと野菜の炒め物	胡瓜のサラダ	ヨーグルト
2	金	白身魚のやわらか煮	ステイックポテト	ベビーセンべい
7	水	ミートスパゲティ	小松菜のソテー/ おろしりんご	かぼちゃのマッシュ
8	木	そぼろ煮	白和え	いちご
9	金	白身魚のクリーム煮	ブロッコリーの和え物	バナナ
10	土	リゾット	かぼちゃの甘煮	ビスケット
12	月	じゃが芋のふわふわ煮	ステイック人参	蒸しパン
13	火	麻婆丼	キャベツのサラダ/ みかん缶	バナナ
14	水	煮込みうどん	ブロッコリーのソテー/ おろしりんご	かぼちゃのマッシュ
15	木	豚ミンチのトマト煮	粉ふき芋	ヨーグルト
16	金	白身魚のみぞ煮	小松菜の和え物	スイートポテト
17	土	牛丼	ブロッコリーのサラダ	おろしりんご
19	月	肉じゃが	キャベツのソテー	バナナ
20	火	あんかけ丼	ステイックさつま芋/ みかん缶	かぼちゃのマッシュ
21	水	白身魚のケチャップ煮	マカロニサラダ	ベビーセンべい
22	木	すき焼き風煮	春雨の酢の物	グレープゼリー
23	金	みそうどん	マッシュポテト/ おろしりんご	ヨーグルト
24	土	白身魚のリゾット	小松菜の和え物	スイートポテト
26	月	かぼちゃのそぼろ煮	ステイック人参	バナナ
27	火	クリームソース煮	ブロッコリーのソテー	みかん缶
28	水	洋風煮	キャベツのサラダ	おろしりんごサンド
29	木	和風スパゲティ	ほうれん草のソテー/ みかん缶	グレープゼリー
30	金	白身魚の煮つけ	春雨サラダ	ベビーセンべい
31	土	豚丼	ステイックポテト	バナナ

- ・後期は昼食と午後おやつになります。
- ・昼食には、お粥又はおろしりんごサンドがつきます。
- ・午後おやつは、野菜・果物・ヨーグルト又はお菓子になります。





5月 の初期・中期献立表



認定こども園
五日市こどもの国

		中期食		初期食
日	曜日	昼食材料名	午後おやつ	材料名
1	木	豆腐・人参・玉葱・トマト・ほうれん草	ヨーグルト	豆腐・ほうれん草・トマト
2	金	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ	ベビーセンべい	じゃが芋・キャベツ
7	水	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・ピーマン	おろしりんご	かぼちゃ・小松菜
8	木	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草・大根	さつま芋のマッシュ	大根・人参
9	金	鯖・人参・玉葱・ブロッコリー・じゃが芋	バナナ	ブロッコリー・さつま芋
10	土	豆腐・人参・玉葱・青梗菜・かぼちゃ	ビスケット	青梗菜・かぼちゃ
12	月	豆腐・人参・玉葱・さつま芋・大根	ベビーセンべい	じゃが芋・ほうれん草
13	火	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン	バナナ	豆腐・キャベツ・人参
14	水	かれい・人参・玉葱・ブロッコリー・白菜	かぼちゃのマッシュ	ブロッコリー・かぼちゃ
15	木	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・トマト	ヨーグルト	トマト・小松菜
16	金	かれい・人参・玉葱・小松菜・キャベツ	スイートポテト	さつま芋・玉葱
17	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・黄ピーマン	おろしりんご	人参・キャベツ
19	月	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草	バナナ	じゃが芋・ほうれん草
20	火	豆腐・人参・玉葱・さつま芋・ピーマン	かぼちゃのマッシュ	豆腐・かぼちゃ・さつま芋
21	水	鯖・人参・玉葱・じゃが芋・トマト	ベビーセンべい	玉葱・トマト
22	木	豆腐・人参・玉葱・白菜・春雨・小松菜	おろしりんご	白菜・人参
23	金	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・かぼちゃ	ヨーグルト	キャベツ・じゃが芋
24	土	かれい・人参・玉葱・小松菜・大根	スイートポテト	小松菜・大根
26	月	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・ピーマン	バナナ	かぼちゃ・玉葱
27	火	鯖・人参・玉葱・ブロッコリー・さつま芋	ビスケット	ブロッコリー・さつま芋
28	水	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・トマト	おろしりんご	豆腐・キャベツ・人参
29	木	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草・黄ピーマン	かぼちゃのマッシュ	ほうれん草・トマト
30	金	鯖・人参・玉葱・春雨・小松菜	ベビーセンべい	じゃが芋・白菜
31	土	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・ピーマン	バナナ	玉葱・小松菜

・昼食には、お粥がつきます。

・初期は1回食(お粥と野菜2品)、中期は昼食と午後おやつになります。

・初期食荒のみ豆腐、中期食では豆腐又は鯖・かれいを使用しています。

・中期の午後おやつは、野菜又は果物・ヨーグルト、市販のおやつになります。

・初期食の細のみは青字、荒のみは赤字の記載になります。

