



5月の行事予定

新年度が始まって1か月が経ちました。子どもたちは少しずつ生活のリズムをつかんで落ち着いて過ごせるようになり、お気に入りの場所や遊びもできてきたようです。

乳児クラスは、様々な事に目が向き始めて室内を自由に探索して歩き回る姿が見られ、とてもかわいらしく微笑ましいです。まわりの物に興味を持って見たい触れたいという思いが、やがて自主性の育ちとなるでしょう。幼児クラスは、園外へ散歩に出て自然に親しんだりのびのびと身体を動かしたりして、遊びを楽しみながら様々な経験をしています。遊びは学び！やってみた事やできた事が今後の自信につながっていくことでしょう。子どもたちが自らやりたい遊びを見つけて没頭できるような環境作りを工夫して、「保育園で遊ぶのが楽しい！早く保育園に行きたい！！」と思えるように、一人ひとりに寄り添い共感していく丁寧な保育をしていきたいと思えます。

今月は保育参加を予定しています。子どもたちが保育園でどんなことを楽しんでいるかな？友だちとの様子は？…など、一緒に遊びながら感じていただき、今後も保護者の皆様と共に子どもたちの成長を見守っていきたくと思っています。

新しい環境での緊張が重なり、子どもたちにも疲れが出てくる頃です。ご家庭でのゆったりとした温かい触れ合いが、子どもたちには何よりのパワーです。休日を利用して十分な休養がとれるようにご配慮をお願いいたします。

1	水	青空の下で元気に遊ぼう (うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)
2	木	キッズ体操(ぞう・ぱんだ組)
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	身体測定
8	水	キッズ体操(きりん・ぞう組)
9	木	クッキング(ぱんだ組)
10	金	園外保育「水鳥の浜公園」(ぞう組)
11	土	
12	日	
13	月	園外保育「峰高公園」(ぱんだ組)
14	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
15	水	園外保育「水鳥の浜公園」(きりん組)
16	木	ふれあい移動動物園 にじの広場「ふれあい移動動物園」
17	金	キッズ体操(きりん・ぱんだ組) ▼避難訓練(火災)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	保育参加・給食試食会(ぱんだ組)
22	水	保育参加・給食試食会(ぞう組)
23	木	保育参加・給食試食会(きりん組)
24	金	お魚市場「お魚さんとふれ合おう」 避難訓練(水害)
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
29	水	誕生日会
30	木	保育参加・給食試食会(うさぎ組)
31	金	保育参加・給食試食会(りす組)

16日(木) ふれあい動物園

「みんなの牧場」から、アルパカ・ふくろう・うさぎ・カメ・アヒル・ハムスターなど、たくさんの動物がやってきて、間近で見たりふれ合ったりすることができます。

24日(金) お魚市場

たくさんの魚を見たり、実際に触ったりすることができます。また、食育の一環として、話を聞いたり、目の前で魚の解体ショーを見せていただき、お昼ご飯に食べる予定です。

5月 風水害への備え

日頃から風水害に備えよう



『守りたい 未来があるから 火の用心』  
佐伯消防署予防課 TEL 921-2236



令和6年5月1日  
にじ保育園

# ほけんだより

気持ちのよい季節になり、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、ご家庭と連絡をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！



旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24 時間より少し長いため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



## 熱中症の予防について

以前より、外気温が高くなる日が、早くなって来ております。

5 月は、暑さに身体が慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。

暑熱順化を知っていますか？暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑くなる前から以下のように熱中症の対策を行いましょう。

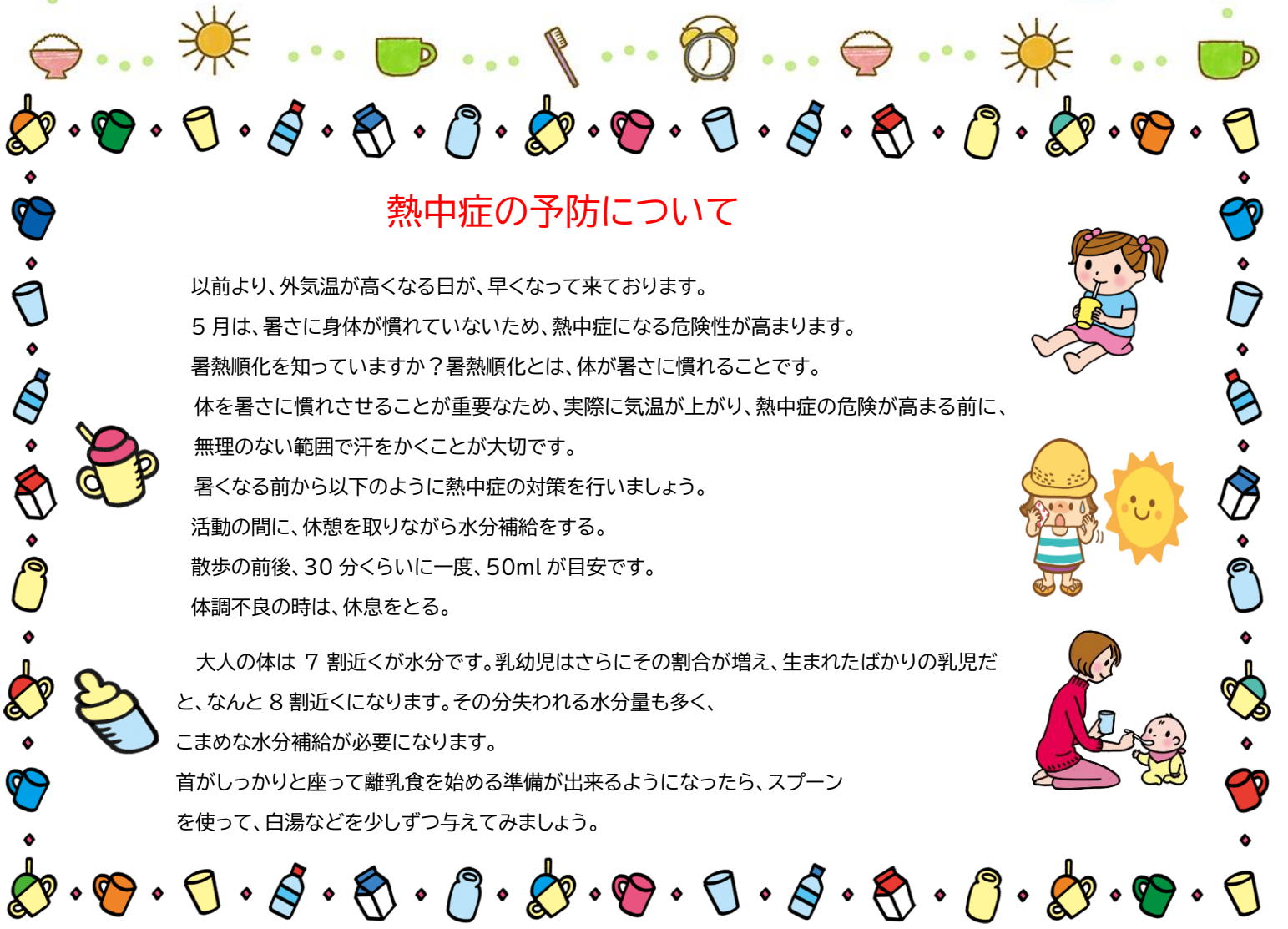
活動の間に、休憩を取りながら水分補給をする。

散歩の前後、30 分くらいに一度、50ml が目安です。

体調不良の時は、休息をとる。

大人の体は 7 割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと 8 割近くになります。その分失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

首がしっかりと座って離乳食を始める準備が出来たら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。





## 調理室だより

令和6年5月1日  
にじ保育園

新年度が始まり、あっという間に一カ月が経ちました。この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。体調管理に気を付けながら、元気に過ごしましょう。



### 食中毒について



食中毒は1年中発生する恐れがあります。食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とノロウイルスなどによるウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが三原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなど気を付けましょう。



### 食中毒への対策について (調理室より)



食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(85°C以上で1分以上)、調理器具や食器は高温殺菌、ふきんなどは熱湯で消毒しています。また、マスクを必ず着用し、しっかり手洗いをしたうえで、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。



# 5月の献立表



# にじ保育園

2024年

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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水	セサミンパン かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ いちご 牛乳(全園児)	セサミンパン、じゃがいも、エッグケア	牛乳、かぶと型ハンバーグ、ハム、○牛乳	いちご、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	○こどもの目デザート ○白い風船 (3歳以上児) ○牛乳(3歳未満児)
02木	ごはん 鶏肉の梅肉焼き じゃこ和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○デニッシュ(ミルク)、砂糖、○ピープ	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、しらす干し、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、練り梅、ほうれん草	○デニッシュ(ミルク) (3歳未満児) ○ピープ (3歳以上児) ○牛乳(全園児)
07火	ごはん 鮭のあけぼの焼き 切干大根の煮物 パイン缶 牛乳(全園児)	米、エッグケア、砂糖	牛乳、さけ、○牛乳、油揚げ	パイン缶、にんじん、いんげん、切り干しだいこん	○フルーチェ いちご 
08水	ロールパン クロック コールスローサラダ 卵スープ 牛乳(全園児)	ロールパン、じゃがいも、○米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、○味付けのり、○牛乳、卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	○のりおむすび ○牛乳(3歳未満児) 
09木	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー炒め ねばねば和え きのこのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、もやし、オクラ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、しめじ、えのきたけ、なめこ	○ココアクッキー ○牛乳(全園児) 
10金	きつねうどん 春のピースソテー りんご 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○食パン、○エッグケア	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○卵、油揚げ、かまぼこ、牛乳、ベーコン	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、そらまめ、スナックえんどう	○たまごサンド ○牛乳(全園児) 
11土	ハヤシライス 青のりポテト みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○バウムクーヘン	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、あおのり	みかん缶、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、エリンギ、グリーンピース	○バウムクーヘン ○牛乳(全園児)
13月	ごはん いり豆腐 もやしのおかか和え もずくのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵、○豆乳、もずく、かまぼこ、みそ、かつお節、牛乳、木綿豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、しいたけ、葉ねぎ、○干しぶどう	○ぶどう蒸しパン ○牛乳(全園児) 
14火	味パン マーマレードチキン 白菜のコンソメ煮 りんご 牛乳(全園児)	味パン、○砂糖、片栗粉、○米	牛乳、○きな粉、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン	りんご、はくさい、マーマレード、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	○きな粉おはぎ ○牛乳(3歳未満児) 
15水	しょうゆラーメン 青じそブロッコリー オレンジ 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、○パイ生地	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、○ウインナー、牛乳	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、コーン缶	○ウインナーロール ○牛乳(全園児) 
16木	ロールパン ツナオムレツ フラトウイユ パイン缶 牛乳(全園児)	ロールパン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○コーンフレーク	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ベーコン、○ヨーグルト(無糖)	パイン缶、たまねぎ、カットトマト缶、にんじん、なす、グリーンピース、ピーマン	○ヨーグルト (コーンフレーク) 
17金	ごはん 鱈のフライ 小松菜のお浸し 大根のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、あじ、○豆乳、油揚げ、カットわかめ、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、○にんじん、しょうが	○キャロットパンケーキ ○牛乳(全園児) 
18土	親子丼 コロコロポテト バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○ピープ、じゃがいも	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
20月	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(ヨーグルト)、はるさめ、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、葉ねぎ、たけのこ	○米粉クレープ (ヨーグルト) ○牛乳(全園児)
21火	ごはん カレーの煮つけ アスパラの炒め物 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、米、片栗粉、砂糖、	○牛乳、かれい、ウインナー、牛乳	○ほうれんそう、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、パイン缶	○ポパイクッキー ○牛乳(全園児) 
22水	レーズンパン レバーバーグ にんじんしりしり オニオンスープ 牛乳(全園児)	レーズンパン、パン粉、○砂糖	牛乳、合い挽きミンチ、○カルピス、鶏レバー、卵、ツナ油漬缶、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、しめじ、葉ねぎ	○カラフルゼリー 
23木	大豆入りミート スパゲティ ポテトガレット りんご 牛乳(3歳未満児)	○ホットケーキ粉、○油、じゃがいも、スパゲティ	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、粉チーズ、ベーコン、牛乳	○野菜ジュース、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットトマト缶	○お野菜ドーナツ ○牛乳(全園児) 
24金	ごはん 鱈の西京焼き キャベツサラダ えのきのすまし汁 牛乳(全園児)	米、エッグケア、砂糖	牛乳、木綿豆腐、○牛乳、白みそ、カットわかめ、さわら、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○ブルーベリージャム、えのきたけ	○カナッペ (ブルーベリー) ○牛乳(3歳未満児) 
25土	中華丼 かぼちゃの甘煮 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○レモンカステラ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、葉ねぎ、かぼちゃ	○レモンカステラ ○牛乳(全園児)
27月	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとちくわの甘酢 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、凍り豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、○きな粉、カットわかめ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ	○マカロニきな粉 ○牛乳(全園児) 
28火	青菜ごはん 鮭のチーズ焼き 野菜ソテー 里芋のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○お米タルト(りんご)、油、さといも	○牛乳、さけ、チーズ、ウインナー、牛乳	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	○お米タルト (りんご) ○牛乳(全園児)
29水	クロワッサン チキン南蛮風 ミートマト ほうれん草のサラダ コーンポタージュ 牛乳(3歳未満児)	クロワッサン、片栗粉、エッグケア、油、砂糖、○無塩バター、○粉糖、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、卵、○卵、ハム、牛乳	ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、きゅうり	○ブラウニーケーキ ○牛乳(全園児) 
30木	ごはん 根菜つくね ひじきのマリネ もやしのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、○食パン、○パン粉	○牛乳、鶏ひき肉、ひじき、米みそ、牛乳、○とろけるチーズ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、れんこん、たけのこ、ごぼう	○カレーパン ○牛乳(全園児) 
31金	パインパン 酢鶏 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳(全園児)	パインパン、片栗粉、砂糖、エッグケア	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、卵、○豆乳プリン	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しいたけ	○豆乳プリン ○ハッピーターン (3歳以上児)



は、お誕生日会です。



は、手作りおやつです。

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。



# 5月 離乳食献立表



2024年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1 水	トマトリゾット (スティックきゅうり) つぶし人参	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー (きゅうり) 人参	トマト じゃが芋 ブロッコリー	いちご
2 木	野菜のうま煮 豆腐のみそ汁	鶏ミンチ・キャベツ・人参・玉ねぎ・ほうれん草 豆腐	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	ウエハース
7 火	魚の煮物 ブロッコリーのサラダ	カレイ・人参・玉ねぎ・いんげん ブロッコリー	人参 玉ねぎ ブロッコリー	白せんべい
8 水	レバーの煮物 スティックポテト	鶏レバー・人参・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋	キャベツ じゃが芋 人参	煮りんご
9 木	豆腐のみそ煮 オクラのすまし汁	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン オクラ	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ	かぼちゃの茶巾
10 金	煮込みうどん 煮りんご	うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・白菜 りんご	白菜 人参 玉ねぎ	ジャムサンド (いちご)
11 土	そぼろ丼 青のりポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ じゃが芋・青のり	じゃが芋 キャベツ 人参	みかん缶
13 月	いり豆腐 玉ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・いんげん・人参・じゃが芋 玉ねぎ	じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ	蒸しパン
14 火	鶏肉のさっと煮 チンゲン菜のスープ	鶏ささみ・人参・玉ねぎ・白菜 チンゲン菜	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ	おろしりんご
15 水	しょうゆうどん キャベツのサラダ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ	キャベツ ブロッコリー 人参	ウエハース
16 木	みそ炒め 白菜の和え物	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ピーマン・ じゃが芋・トマト・(なす) 白菜	じゃが芋 トマト 白菜	ヨーグルト
17 金	魚の野菜かけ 大根のすまし汁	カレイ・人参・玉ねぎ・小松菜 大根	小松菜 大根 人参	キャロットパンケーキ
18 土	中華丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー じゃが芋	じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ	白せんべい



にじ保育園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
20 月	麻婆豆腐 かぼちゃスープ	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ	かぼちゃ キャベツ 人参	みかん缶
21 火	魚の煮つけ ほうれん草ソテー	カレイ・人参・玉ねぎ・大根 ほうれん草	ほうれん草 大根 人参	ウエハース
22 水	レバーのトマト煮 オニオンスープ	鶏レバー・人参・トマト・ブロッコリー 玉ねぎ	ブロッコリー 玉ねぎ トマト	グレープゼリー
23 木	ミートうどん スティックポテト	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋	じゃが芋 人参 玉ねぎ	ホットケーキ
24 金	魚の野菜炒め キャベツの和え物	カレイ・豆腐・人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ	人参 ブロッコリー キャベツ	バナナ
25 土	あんかけ丼 かぼちゃの甘煮	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・白菜 かぼちゃ	白菜 かぼちゃ 玉ねぎ	白せんべい
27 月	豆腐のそぼろ煮 人参スティック	鶏ミンチ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・じゃが芋 人参	小松菜 じゃが芋 人参	マカロニきな粉
28 火	魚の煮物 白菜のすまし汁	カレイ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 白菜	キャベツ 白菜 人参	かぼちゃのマッシュ
29 水	チキンリゾット ほうれん草サラダ	鶏ささみ・人参・玉ねぎ・トマト・黄ピーマン ほうれん草	ほうれん草 トマト 玉ねぎ	マフィン
30 木	鶏肉のうま煮 さつま芋のみそ汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・キャベツ さつま芋	さつま芋 人参 玉ねぎ	ジャムサンド (ブルーベリー)
31 金	野菜炒め ブロッコリーの和え物	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー	ブロッコリー ほうれん草 人参	バナナ

☆離乳食にはおかゆがつかます。

☆初期食はおかゆと柔らかく煮た野菜を細かくすりつぶしたものです。

☆中期食はお屋の離乳食です。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お屋の離乳食、午後(おやつとミルク)です。

☆( )は後期食です。

☆午後のおやつは後期食のみです。