

風薫る5月。新緑が気持ちのよい季節になりましたね。
朝夕、肌寒さもありますが、風が気持ちよく感じます。今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルス感染拡大防止の発令もなく、家族でお出かけしたり、おじいちゃん、おばあちゃんに会ったりと子どもたちの会話から楽しい様子が伺えました。子どもたちは、連休中普段と違う生活リズムを過ごすことでお休み疲れが見られることがあります。登園直後はゆっくり過ごし、徐々に自分のペースを取り戻していけたらと思います。今月は気候も良いので、戸外活動を中心に、夏野菜の栽培の準備など子どもたちと一緒に進めていきたいと思っています。未だ新型コロナウイルス感染症が収束していない状況です。引き続きお子様の健康観察等の継続にご協力をいただき何かありましたら園にご連絡をお願いいたします。

5月の予定

- 11日(水) 身体測定
- 16日(月) 0歳児健診
- 19日(木) 避難訓練

にゅうえんおめでとございます

☆♡♡♡♡♡♡♡♡♡くん

10月16日生まれ 0歳児

げんきに飛んでいきました

*昨年、冬眠中だったキアゲハ蝶のさなぎ2つのうち1匹が羽化し、いつの間にか蛹から蝶になり青い空へ飛んでいきました。日中、散歩にでかけ区役所の屋上で「はらぺこあおむし」の歌を歌うとヒラヒラとキアゲハが飛んできました。子どものうたう歌には、何かひきつけるものがあるのでしょうか。散歩から帰ってくると、もう1匹の蝶が羽化していました。元気に飛んでまた園のミカンの葉へ戻ってきて欲しいと願いました。



つき組



気温差が大きい1か月でしたが体力もついて大きく体調を崩すこともなく、進級してますます元気いっぱいのこどもたち！4月はたくさん歩いて遠くの公園に行ってきました。「散歩車にのる？」と聞くと、「あるくの」と言うこともありたくましく成長しているなと感じています。

4月8日に成就院のお花まつりに行ってきました。甘茶を注ぐ時は厳粛な雰囲気で大緊張でしたがお庭で遊ばせていただくと途端に笑顔になってお寺を探索して楽しんでいました。



クッキング



少し触ってみよう！

ペタペタ！冷たくて気持ちいいね

豆のおにぎりも握りました。自分で作ったおにぎりは前回よりもりもり食べていました。

何を触っているのかわかりますか？粘土？？お豆腐ですよ！この後、お昼ごはんの炒り豆腐になりました。

これからも色々なクッキングを調理と考え、食材を知り、料理して食べる事に興味を持っていけたらと思います。



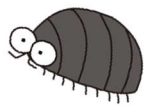
不忍池

池の中を覗いているとあっという間に大きな鯉がたくさん集まってきて、「おさかなだ」と大喜びでした。

アリさんいるかな？

春の自然がいっぱい

何かの虫の体の一部が小枝にくっついてびっくり！！



きれいな花もみつけました

「フーッてしてごらん」とお勧めしているところ

友だちとの関わりが増え、時にはトラブルもありますが、一緒にいること、遊ぶ事がとても楽しくなっています！



少し位きつくても友だちと一緒に乗るのが楽しいね♡

たくさん遊んだ後は、みんなで「かんぱい」とお茶を飲んでいきます。



ほけんだより 5月号

満開の桜がまぶしい緑に変わり過ごしやすい季節になりました。新しい生活がスタートして1か月。子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!



<朝起きた時の状態確認>

朝の目覚めはどうか？

- ①熱はありませんか
- ②元気はありますか、笑顔 機嫌はどうか
- ③顔色はいいですか
- ④咳や鼻水はでていませんか
- ⑤下痢していませんか
- ⑥発疹がありませんか

食欲あります！
ウンチでした！
おしゃべり、発語
大丈夫です！
活発に体が動いています。
いつもの元気印です
笑顔があります！



<健康情報アラカルト>

子どもに必要な水分量

小児期の1日の平均的な水分必要量は、
体重等によっても異なりますが

新生児で400～500ml

3ヶ月児で750～850ml

6ヶ月児で950～1100ml

1歳児で1150～1300ml

2歳児で1350～1500ml

4歳児で1600～1800ml

6歳児で1800～2000ml



左記の必要量を、麦茶、白湯、味噌汁、スープ、母乳、ミルク、ジュースなどで摂取しています。

体の水分は、3%以上失われると様々な症状が現れます。

10%以上失うと、入院しなくてはならない場合が多くなります。

脱水症のサインとして頭痛やめまい、倦怠感、口の渇き、目がくぼむなどがあります。

乳児の場合、顔色不良や不機嫌、体重が急に減った、体の皮膚のしわやたるみが目立つなども注意点です。もし、脱水状態になった場合水分補給がかかせません。医師の指導の下、適切な水分補給が必要になります。牛乳は水代りにはなりません。

大人は 体重1kgにつき50 ml

これからの季節はたくさん汗をかきますので

こまめに水分補給に心がけてまいります。～保育園では、麦茶、白湯で補給しています～

皮膚、虫との接触トラブルに注意!

草木が茂る季節、葉そのものに接触、または葉に虫が付着していたりすると、かぶれることがあります。

また、蚊やハチ、チャドクガ、イラガ、マダニ、アリの刺されるなどの危険性もあります。

被害に遭った時には、まず患部を流水で洗い、濡れタオルなどを当てて、冷やします。冷やすことによってかゆみを麻痺させる効果があります。



ココをチェック! 子どものけが!

ズボンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとなるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



パクパクだより 5月号



新年度が始まってはやくも一か月が経ちました。寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びや散歩が楽しい季節ですね。たくさん遊んで、たくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。
先月は、おいしい食事を提供するためにやっている取り組みを紹介しましたが、今回は園で実際に使用している穀類について説明していきます。

七分づき米

園の食事を出ている白いご飯は、“七分づき米”を使用しています。玄米からぬかが除かれる程度が、精白米の100%に対して、70%に相当するものです。白米とほとんど変わらない食感で、食物繊維、ビタミンE、ミネラルを多く含みます。



黒米

黒米は古代米の一種で、一般的な白米に比べてたんぱく質やビタミン類、そして青紫色の天然色素であるアントシアニンを豊富に含みます。



もちあわ

イネ科の植物で乾燥に強く痩せた土地でも育つあわのもち種です。風味が淡いことに由来しており、あっさりとしたクセがなく上品なのが特長です。



押麦

うるち性的大麦を精麦して蒸気加熱し、柔らかくしたところをローラーで平たくしたのが押麦です。サラダやスープにも使用できます。



もちきび

見た目はもちあわに似ていますが、大きさはあわより大きく、濃い黄色で同様の環境で育ちます。もちっとした食感です。



もち麦

もち麦とはもち性的大麦の1種で、独特のもっちりとした食感と、水溶性食物繊維が含まれています。

雑穀を入れる目安は、全体の炊く量に対して1～2割の量の雑穀を入れると最適です。雑穀を入れることによって、よく噛む力を養うので、是非お家でも試してみてください♪ベベの子ども達は、雑穀ごはんの日もよくおかわりしています。

先月の人気メニュー

肉みそスパゲティー



材料：(子ども1人分)

スパゲティ	…30g	砂糖	…1.3g
豚ひき肉	…25g	しょうゆ	…1.6g
たまねぎ	…24g	味噌	…4.8g
にんじん	…8g	水	…1.6g
しょうが	…少々	片栗粉	…0.8g
油	…0.3g		

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、もやしは荒く刻む。鍋に油をしき、しょうがを入れ豚肉を炒め、刻んだ野菜も入れ炒める。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、調味料を入れる。なじませたら、水とき片栗粉を入れとろみがついたら出来上がりです。
- ③ パスタを茹で、②をかけて下さい。

5月の旬の食材

そら豆

鮮度落ちが早く、収穫した直後から栄養価が落ちるので旬は3日などと言われていいます。ビタミンB群やミネラル類が豊富です。塩ゆでしたり、オーブンで焼いたり、シンプルな食べ方がお勧めです。スープに入れたりご飯に混ぜたりしても美味しいです。

河内晩柑

熊本県河内町で偶然見つかった文旦の種類です。地名から、収穫時期が春以降であることから、「河内晩柑」と品種名がつけられました。さっぱりした甘味があります。

2022年

5月

献

立

表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
			熱と力になるもの	血や骨や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
2	そらまめ御飯	あおさのすまし汁	七分つき米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、麦みそ	なつみかん、りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、そらまめ、コーン缶、干しぶどう、ねぎ、あおさ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	435 kcal	
16	鮭の味噌マヨネーズ焼き	くだもの					牛乳	たんぱく質	20.1 g	
30	キャベツとコーンの炒め物						りんごとレーズンのケーキ	脂質	14.1 g	
(月)	さつま芋の甘煮							カルシウム	243 mg	
17	すき焼き風うどん		干しうどん、七分つき米、風味糖、はちみつ	豆乳、豚肉(ロース)、卵、ツナ水煮缶、豚ひき肉、かつお節	メロン(緑肉)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	468 kcal	
・	ツナの出汁巻き卵						豆乳	たんぱく質	21.0 g	
31	きゅうりの梅和え						カレーピラフ	脂質	14.9 g	
(火)	くだもの							カルシウム	145 mg	
	雑穀ごはん	くだもの	米、はるさめ、ホットケーキ粉、黒ごま、片栗粉、風味糖、こま油	牛乳、豚ひき肉、卵、麦みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、トマト、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、米酢、食塩、中華だしの素	牛乳	エネルギー	452 kcal	
18	麻婆春雨						牛乳	たんぱく質	17.6 g	
	ナムル						黒ごまのスコーン	脂質	17.1 g	
(水)	トマトと卵のスープ							カルシウム	248 mg	
	フランスパン	くだもの	フランスパン、ホットケーキ粉、黒砂糖、はちみつ、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)	かわちばんかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、コーン缶、にんにく	洋風だしの素、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	460 kcal	
19	ハニースパイシーチキン						豆乳	たんぱく質	22.3 g	
	ブロッコリーのフレンチサラダ						黒糖蒸しパン	脂質	17.5 g	
(木)	小松菜のミルクスープ							カルシウム	276 mg	
6	もち麦ごはん	くだもの	米、じゃがいも、小麦粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、麦みそ	バナナ、にんじん、めキャベツ、かぶ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	444 kcal	
・	鶏と芽キャベツの塩麹炒め						牛乳	たんぱく質	19.5 g	
20	ツナじゃが						スティッククッキー	脂質	17.4 g	
(金)	切干大根のみそ汁							カルシウム	240 mg	
7	二色丼	くだもの	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、風味糖、こま、油麩	牛乳、鶏ひき肉、卵、麦みそ、無塩バター	りんご、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	468 kcal	
・	さつま芋のきんぴら						牛乳	たんぱく質	19.3 g	
21	きゅうりとわかめの酢の物						ホットケーキ	脂質	15.7 g	
(土)	お麩のみそ汁							カルシウム	247 mg	
9	ハヤシライス		七分つき米、さつまいも、米粉、片栗粉、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	なつみかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、はくさい、赤ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	443 kcal	
・	ポイル野菜						牛乳	たんぱく質	19.4 g	
23	白菜とパプリカのスープ						さつまいものきなこ団子	脂質	13.7 g	
(月)	くだもの							カルシウム	230 mg	
10	しらすのベベロンチーノ		スパゲティ、米、オリーブ油	豆乳、ベーコン、しらす干し、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	メロン(緑肉)、トマト、キャベツ、そらまめ、ズッキーニ、たまねぎ、きゅうり、にんにく	米酢、食塩、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	464 kcal	
・	トマトのマリネ						豆乳	たんぱく質	18.4 g	
24	ズッキーニのスープ						ゆかりおにぎり	脂質	13.9 g	
(火)	くだもの						ゆでそらまめ	カルシウム	147 mg	
11	黒米ごはん	にらともやしのみそ汁	米、マカロニ、黒米、ねりごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆水煮缶、麦みそ、ウインナーソーセージ	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	牛乳	エネルギー	452 kcal	
・	生姜焼き	くだもの					牛乳	たんぱく質	23.1 g	
25	かぼちゃのと大豆の煮物						マカロニナポリタン	脂質	16.2 g	
(水)	ほうれん草の白あえ							カルシウム	255 mg	
12	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、パン粉、オリーブ油、マヨネーズ、片栗粉、風味糖	豆乳、牛乳、かたまり、鶏もも肉(皮付き)	かわちばんかん、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが	食塩、しょうゆ、中華だしの素	牛乳	エネルギー	461 kcal	
・	カレイのパン粉焼き						豆乳	たんぱく質	23.3 g	
26	アスパラガスのソテー						シンガポールライス	脂質	17.5 g	
(木)	にんじんのポタージュ							カルシウム	207 mg	
13	麦ごはん	豚汁	米、風味糖、じゃがいも、押麦、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、麦みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、スナックえんどう、オレンジ濃縮果汁、えのきだけ、レモン果汁、粉かてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	445 kcal	
・	厚揚げのそぼろあん	くだもの					牛乳	たんぱく質	18.4 g	
27	かぼちゃの素焼き						キャロットゼリー	脂質	15.7 g	
(金)	ゆでスナックえんどう						せんべい	カルシウム	296 mg	
14	もちきびごはん	わかめのみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、きび(精白粒)、こま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、麦みそ	りんご、いんげん、いちごジャム、にんじん、ねぎ、ひじき、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー	466 kcal	
・	鶏の山賊焼き	くだもの					牛乳	たんぱく質	18.6 g	
28	ひじきの煮物						いちごマフィン	脂質	14.9 g	
(土)	いんげんのごま和え							カルシウム	246 mg	

* 仕入れにより献立を変更する場合があります。

* 雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。

* シンガポールライスは、鶏肉を茹で、その茹で汁でご飯を炊いたシンガポールの米料理です。