



5月の園だより

一般財団法人
日本婦人衛生会
第一保育園
R.8.4.30 (松浦記)

さわやかな風が気持ち良い季節となりました。
新年度が始まり1ヶ月が経ち、子どもたちも新しい園生活にも慣れ
笑顔で楽しい遊が姿が見られるようになってきました。
疲れも出やすい時期なので、体調には気を付け、休息も大切にしましょう。



～5月の予定～

- 3日(日) 憲法記念日
 - 4日(月) みどりの日
 - 5日(火) こどもの日
 - 6日(水) 振替休日
 - 11日(月) 板橋区巡回指導(角井先生)
 - 19日(火) 竹松組お子様クッキング(おにぎり作り)
 - 22日(金) 防災避難訓練(消火訓練)
 - 25日(月) お誕生会
 - 28日(木) 0歳児健康診断(平山医師来園)
 - 29日(金) 松組遠足ごっこ(雨天:中止)
- ※月末身体測定※

体操教室(梅・竹・松)

さ小川先生
12・26日(火)

英会話(松)

さ和田ゆかり先生
11日(月)

科学遊び(松)

さ学研
8日(金)



4月のトピックス



まつ

晴れた日には園庭やお散歩へ!!歩くスピードも早くなり、
公園で遊ぶ時間が増えて、とっても嬉しそうなお子様たちです☺



たけ

竹組になったよ～!!



うめ

初めての体操教室は、
ドキドキ・ワクワク☺

一般財団法人日本婦人衛生会
第一保育園
R8.4.30(松浦)



さくら

朝おやつタイム
お外で飲むと気持ちいいね～☺



もも

初めての公園楽しいなあ～💎



つぼみ

ごはんの時間がいちばん幸せ♡

【お願い】

遅刻される方は、9:25までにご連絡をお願い致します。尚、給食提供時間までに登園できない時は、
衛生上給食を提供できない場合があります。

クラス	つぼみ	もも	さくら	うめ	たけ	まつ
提供時間	10:40	11:05	11:10	11:20	11:30	11:35



5月食育だより

若葉薫る季節となつてまいりました。早いもので、もう1か月が過ぎようとしています。保育園でのお給食・新しいクラスにも慣れてきたころでしょう。毎年この時期に紹介しております第一保育園の給食活動のなかでも特に力を入れております「カルシウムの強化」についてご紹介いたします。

カルシウムの強化

乳幼児期は、**身体の基礎をつくる大事な時期**。特にカルシウムは、骨や歯の形成をたすけて丈夫にするだけでなく、神経の興奮を沈静したり、心身の発達の著しい乳幼児期なので**心と身体が共に健康的に成長**するためには、とても重要な欠かせない栄養素です。**第一保育園では、給食はもちろんの事、おやつもカルシウム強化につとめています。**さて、カルシウムはどんなものに多く含まれているのでしょうか？

食品	量	カルシウム含量	
乳製品	牛乳	200cc(1本)	200mg
	ヨーグルト(全脂無糖)	200ml	220mg
	プロセスチーズ	32g	200mg
大豆製品	木綿豆腐	200g(2/3丁)	240mg
	がんもどき	90g(1個)	243mg
	ひじき	15g(1/3カップ)	210mg
海藻・魚類	ししゃも	5本	190mg
	丸干しいわし	15g(小1尾)	210mg
	干しえび	1/2カップ	230mg
	いわしの煮干	10g(4本)	220mg
	にしん	200g(中2匹)	200mg
	小松菜	80g(1/4束)	232mg
野菜	大根の葉	100g	210mg



カルシウム1日栄養給与目標量 乳児400mg幼児600mg(厚生労働省より)

＜カルシウムを多く含む食品＞ 乳製品、骨ごと食べる魚、豆製品、殻ごと食べるエビ、葉物に多く含まれます。カルシウムを強化するには、カルシウムを多く含む食品を摂るだけでなく、**吸収率を上げる事**も重要です。**酢**と一緒に摂取すると胃酸に働いてカルシウムを吸収し易い形に分解します。骨の形成を手助けし骨を強くする**ビタミンK**も大切な栄養素です。

また、カルシウムを効率よく吸収するには**マグネシウム**が必要で「カルシウム：マグネシウム＝2：1」の割合でとるのが理想的です。

＜マグネシウムを多く含む食品＞

- 1)アーモンド・ピーナッツ・ゴマ
- 2)大豆・大豆製品(豆腐・おから・高野豆腐など) これらは、良質の植物性たんぱく質はもちろんのことカルシウムも豊富に含まれています。消化吸収が良く、さらに良質のたんぱく質と一緒にとることで吸収率も高まるので、カルシウム摂取には最適な食品です。また、人間の体の細胞は、たんぱく質でできており、大豆等は必須アミノ酸をバランスよく含む良質のたんぱく質で構成されているので、特に新陳代謝の激しい乳幼児期は豆腐類はベストな食材です。さらに、体を動かすエネルギーの元になるのが脂質で、大豆の脂質はコレステロールを含まない非飽和脂肪酸でコレステロールを逆に減らす効果のある優秀な脂質なので体は元気になります。

第一保育園では、栄養素が十分に効能をあらわし子供たちが心身共に健康に育つように、食材の組み合わせ、調理法にも十分留意していきたいと思ひます。

☆4月の食育活動報告・5月食育活動案内

- ◎4月8日は、入園と進級をお祝いして、大好きなハンバーグとカレーピラフでした。おやつは、ゼリーアラモード♡『入園、進級、おめでとう☆』24日は、サイクルメニューとしてお誕生日献立として提供しました(∇∇)/
- ◎4月19日は、食品展示として柑橘類を展示しました。きよみ・グレープフルーツ・オレンジ・はっさく・かんぺい・デコボンetc.たくさん種類がありました。知っているみかん類はたくさんあったかな？**※毎月1回、19日を食育(ショクイク=19の語呂合わせ)の日として旬の食材などの展示などをします。旬の美味しいものを見て触って嗅いで感じて欲しいです。展示の他にクイズ形式で楽しんだり、おやつに試食があったり色々お楽しみに！！**
- ◎5月7日は、子供達の成長を祝って、恒例の子供の日ランチです。今年は何のお祝い献立かな？お楽しみに！
- ◎5月12・27日は、そら豆の皮むきのお手伝いをしてもらう予定です。お手伝いよろしくおねがいします☆多
- ◎5月19日は、食品展示で色々なメロンを展示します。いろいろな種類のメロンがあるけれど、知っているかな？
- ◎5月19日は、まつ・たけ組さん今年度初めての食育クッキングでおにぎりを作ります。同時にお米の栄養についてお話します。
- ◎5月25日は、お誕生会献立です。ジャンバラヤにタンドリーチキン、おやつは、チーズケーキです♡
- ◎5月29日は、まつ組さんは、遠足ごっこをします。青空の下、チャーハンおにぎりお弁当を食べます。まつ組さんお楽しみに！



第一保育園では、だしは自然のかつおぶし、昆布、煮干し、鶏ガラなどでとっています。献立に合わせて、組み合わせながら素材の味を生かすだしを選んでいます。味噌汁やラーメンスープ等は、煮干しを使いそのまま煮干しごと食べられるよう提供しています。月に2回はおやつにまるごとの小魚などを出し、手作りおやつ等もカルシウムが豊富なスキムミルク、ヨーグルト、チーズなどを多く使い、吸収を良くする豆腐類、豆乳、きな粉、ごまなども材料として多く使うように組み合わせることでカルシウム強化に努めています。

《旬の食材》※適応の旬の食材をたくさん取り入れております。

あしたば、アスパラ、うど、かぶ、きゃべつ、グリンピース、クレソン、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、せり、じゃがいも、そらまめ、たけのこ、たらめ、ながいも、にら、にんにく、ふき、レタス、いちご、キウイ、グレープフルーツ、なつみかん、マンゴー、メロン、あじ、いさき、かつお、さわら、しらす、めばる、いか、たこ、もずく、わかめ、おちゃ、はちみつ

Main menu table with columns: 日曜 (Day), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), 延長補食 (Extension Supplement). Rows include dates from 1/20 to 5/25.

- おやつは、☆カルシウム強化☆を心掛けております。
• 2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合があります。
• 7日(木)は、こどもの日のお楽しみ献立です。
• 19日(火)は、お誕生会献立です。
• 25日(月)は、お誕生日献立です。

Table with 4 columns: 乳児 (Infant), 幼児 (Toddler), たんぱく質 (Protein), エネルギー (Energy). Rows for 給与栄養目標量 (Target) and 5月献立平均 (May Average).

※延長補食のおやつアレルギー対応で手作りを心掛けております。

《お願い・お知らせ》1・2歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、貝類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はなく、他の食品に代替えています。
(アレルギー等の懸念の為) また、1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめん等で代替えています。

令和8年 5月 つぼみ組 離乳食献立表

第一保育園

日付	曜日	午前9:30	午前10:45 (調整粉乳付)	午後2:45 (調整粉乳・麦茶付)
1・20	金・水	麦茶	白身魚とほうれん草のお粥・かぼちゃのやわらか甘煮・きよみ	玉ねぎのあんかけ粥・人参の白和え・ころころポテト
2・16・30	土	麦茶	まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイトシチュー・オレンジ	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み
7	木	麦茶	《こどもの日献立》こいのぼりランチ(白身魚と野菜丼・人参とおいもの柔らか煮)・きよみ	お粥・豆腐と野菜の煮物・さつまいものミルク煮
8・22	金	麦茶	スイートポテト粥・野菜の白和え・人参きんとん・オレンジ	しらす入り粥・じゃがいものさっぱり煮・マッシュかぼちゃ
9・23	土	麦茶	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮
11・26	月・火	麦茶	お粥・人参と玉ねぎのしらす煮・キャベツの緑和え・きよみ	かぶとたまねぎのあんかけ粥・豆腐と根菜の煮物
12・27	火・水	麦茶	しらすとフロッコリーのおかゆ・マッシュポテト・バナナ	白身魚とトマトの煮込み粥・かぼちゃのミルク煮
13	水	麦茶	豆腐とキャベツのやわらか粥・さつまいもの煮っころかし・バナナ	しらす煮込み粥・人参とかぶのさっぱり煮
14・21	木	麦茶	お粥・豆腐とじゃがいもの煮物・人参の小松菜和え・きよみ	白身魚とかぶのとろとろ煮丼・マッシュかぼちゃ
15・28	金・木	麦茶	しらすキャベツ煮込み粥・マッシュかぼちゃ・オレンジ	緑黄色野菜と豆腐のあんかけ丼・ころころさつまいも
18・29	月	麦茶	キャロット粥・ほうれん草のしらす和え・つぶしトマト・きよみ	豆腐とフロッコリーのあんかけ丼・人参のやわらか甘煮・ふかしいも
19	火	麦茶	フロッコリーのあんかけ粥・大根と白身魚の煮物・バナナ	お粥・豆腐の野菜のだしあんかけ・ころころかぼちゃ
25	月	麦茶	《お誕生会ランチ》かぼちゃとしらすのあんかけ粥・人参の緑和え・きよみ	トマト粥・白身魚とじゃがいものとろとろ煮・やわらかたまねぎ

担当 加藤

- * 月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
- * 予定献立なので、変更する場合がありますをご了承ください。
- * 1歳からミルクがフォローアップミルクとなります。

少しずつ食べられる日が多くなってきました!
今月もよろしく願いいたします。



新しい食材

かぶ・キャベツ
大根・トマト
フロッコリー・片栗粉
昆布だし・かつおだし

土曜日はレトルトの離乳食を提供します。

☆レトルトに含まれる食材☆

鮭・鶏肉・鶏レバー・まぐろ・豆乳・いんげん・ごぼう・里芋・砂糖・塩・醤油・酢(米酢)・トマトケチャップ・トマトピューレ



5月 ほけんだより

生活リズムを整えて 元気に過ごそう!

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。朝起きる時間からチェックしてみましょう。



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。



顔を洗って眼気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。



朝ごはんを 食べましょう

元気が1日過せるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

登園前の健康チェックをお願いします

子どもの体調不良は、発熱の有無だけではありません。まだ自分の体調を的確に表現できないため、ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立するとうんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

病気のサインはないですか?

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

こんなサインに注意!

爪はきれいかな?



保育園では定期的にお子様の爪の長さを確認させていただいております。爪が伸びていると、爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また爪が割れてしまったり、自分やお友達を傷つけてしまうこともあるため、お子さんの定期的な爪のチェックをよろしくお願いたします。



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかくて着替える回数が増えます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようにお願いします。また、**名前の記入**もお願いたします。

髪止め
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

洋服
首回りやそでに余裕があるほうが better

靴のサイズ
つま先に 5mm~1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりやすいというメリットも。

園での虫よけ対策

- ① 園庭・園周囲に蚊取り線香を設置する
- ② クラス出入り口に「蚊に効く虫コーズ(吊るすタイプ)」を設置する
- ③ 外遊びの際、虫よけ剤「天使のスキンベープ」を使用する(使用を控えたい方は、担任にお伝えください)
- ④ 蚊に刺され、痒み強い場合、適宜ムヒを塗布する(使用を控えたい方は、担任にお伝えください)
- ⑤ 虫刺され予防のために、薄手の上着等の着用をご希望の方は、持参していただき担任にお伝えください
- ⑥ 虫よけパッチや痒み止めシール、虫よけリング等は、乳児クラスのお子さんが口に入れてしまう可能性があるため、使用できません



園での水遊びについて

園では5月中旬または下旬ごろから、水遊びを実施します。熱中症予防のために、「暑さ指数(WBGT)」と、水分補給、体調観察に気を付けながら、消費者安全委員会のプール活動・水遊びに関するチェックリストに沿って、安全に行っていきます。

水遊びは暑さ指数によって「危険」や「厳重警戒」の時は、暑さの状況により中止、または炎天下を避け短時間で実施させていただきます。また熱中症警戒アラートや、その日の状況で園児の安全確保が困難な時は、中止させていただくことがあります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

※天候に関わらず毎朝検温し、パピーナに体温と参加の有無を入力してください。未記入の場合は健康状態が把握できないため水遊びができません。

※水遊びの持ち物、パピーナの入力方法に関しては、水遊び開始前に、各クラス入り口に掲示しますのでご覧ください。

※水遊びの開始時期は追ってご連絡させていただきます。

水遊び前にチェック!

- ・爪を切りましょう。
 - ・睡眠をとりましょう。
 - ・朝食をしっかり食べましょう。
 - ・水分をしっかり摂りましょう。
 - ・入浴をし、体を清潔に保ちましょう。
 - ・髪が長い場合は結びましょう。
- (ゴムは飾りのないものにし、ヘアピンはつけないようにしましょう)

※内服や塗り薬を使用している場合は、担任にお伝えください。



こんな時水遊びはお休みです

- ・前日や当日に熱がある。
 - ・目やにが出ていたり、充血している。
 - ・中耳炎や外耳炎にかかっている。
 - ・鼻水や咳が出ている。
 - ・下痢や便が緩い。
 - ・元気がない、機嫌や顔色が悪い、睡眠不足、いつもと様子が違う。
 - ・とびひや水いぼなどの皮膚疾患、化膿した傷、ジュクジュクして治りきっていない傷があるとき。
 - ・連絡ノートの体温や参加の有無の記入忘れがあるとき。
- ※気管支拡張テープ(ホクナリンテープ)を貼付している場合は体調不良と同様のため、水遊びは中止させていただきます。
- ※皮膚疾患がある、感染症が治ったばかり、慢性の病気がある場合は主治医に相談し、指示や承諾得た旨を担任にお伝えください。

