

食育だより 5月号

令和8年度
下有知保育園

各家庭での新学期にあたっての準備、ありがとうございました。おかげをもちまして、よいスタートを切ることができました。風薫り、鮮やかな新緑に囲まれる5月を迎えます。新しいお友だちを迎えて早くも1ヶ月が過ぎようとしています。毎朝、園児が全員登園する頃には、園舎や園庭が元気な声に包まれています。気候も快適なこの時季、心の安定を図りながら、みんなと一緒に遊ぶ楽しさを味わえるようにしていきたいと思ひます。



おしらせ おねがい

＊ゴールデンウィーク明けは情緒が不安定になって少しだけ入園当初の時の気分に戻ってしまい、登園時に涙が出てしまう子もいます。子どもはどこかでサインを送っています。疲れていないかな？食欲は？目の輝きは？早めに気づいたら、愛情いっぱい抱っこも解消になりますよ。
＊15日(金)から年長組の29人全員が参加し、「年長組スイミング」が始まります。5月から1月の間で、年間11回のレッスンを通して、水泳が大好きになってほしいと思ひます。準備をお願いします。

★年少組以上の親子行事を行います。

＊年少組は20日(水)、年長組は21日(木)、年中組は22日(金)、いずれも13:30～14:30の予定です。今回は担任の紹介や保護者参加型(各家庭2名まで)の親子での活動を計画します。詳細は後日ご案内します。
＊26日(火)は関市保健センターによる「歯科指導」です。年少児以上で染め出し(歯の汚れチェック、磨き残しの確認、歯ブラシの確認)を行います。また、年長児は永久歯・6歳臼歯についてのお話とブラッシング指導があります。

★「きらきらギャラリー」を開設しました。

＊本年度、各クラスの子どもの保育園でのきらきら輝く様子を写真にまとめ、1階エレベーター横の「きらきらギャラリー」に掲示します。登降園の送迎時にぜひご覧ください。ご家庭で保育園での活動を話題していただくと幸いです。
＊なお、掲示物を写真に撮っていただくことはよいですが、SNSなど外部への配信はお控えください。また、「ギャラリー」の開設により、昨年度まで行っていた年3回のA4サイズ記念写真の配付はなくなります。

★本年度も、**どうきんやティッシュ箱を多数お寄せいただきました。ありがとうございました。**

食育だより

よくかむことの効果

よくかんで食べると次の4つの効果があります。

- ☆ **あごの発達を促進します。**
⇒歯並びや姿勢に影響します。
- ☆ **唾液の分泌が増えます。**
⇒食物の消化をよくなり、抗菌作用で虫歯を予防します。
- ☆ **脳を発達させます。**
⇒脳が刺激され、活性化します。
- ☆ **食べ過ぎを防ぎます。(肥満予防)**
⇒満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。



休息を大切に

園生活に慣れてきて、緊張もとれて園での遊びの楽しさが増えてきたところですが、少しずつ疲れが出始めてくる頃です。お腹をこわしたり、熱が出たりなど、体調を崩している子が見られるようになります。そこで、降園後は、十分な休息をとり、夜は早めに就寝するようにしましょう。体調が悪い場合は、無理に登園させないようにしましょう。
また、午後は疲れが出ます。事故防止のためにもお迎え後は速やかにお帰りください。

○保護者会から

＊本年度の次の方々が保護者会役員を務められます。10月31日(土)実施予定の運動会を中心に、保育園行事にご協力いただきます。1年間お世話になります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

会長	上野 修平	(敬称略、園児の学年順・名簿順)						
役員	十鳥 清志	二村 光昭	塚本 顕次	大高 一憲	山下 貴大	若園 健吾		
	山田 晃大	河合祐太郎	片桐奈津美	平田 愛美	山口 量稔	増田 元		

○関市から「関市就学相談会」のご案内

＊関市教育委員会では、お子さんが健やかに成長し、ひとり立ちしていけるように心身の状態を正しく理解し、最も適切な教育の場と機会を提供するための就学前児の保護者を対象とする相談会を開催します。
＊先日、年長児・年中児に案内を配布しました。他の組で詳しくお知りになりたいご家庭はお知らせください。

行事予定・献立

食材により献立が変更になる場合があります。
園のお米は、岐阜県産「ひとめぼれ」を使用しています。

日	曜	行事予定	献立	未満児おやつ	午後のおやつ	以上児 Cal 未満児 Cal
1	金	命を守る訓練 発育測定 清潔検査	新緑の菜飯 ささみのお茶フロッカー 春キャベツのサラダ 新玉ネギの味噌汁	ぶどうヨーグルト	野菜ジュース 蒸しパン(静岡茶)	520 481
2	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			488 363
3	日	憲法記念日				
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	英語教室	ゆかりひじきごはん 魚の照り焼き ブロッコリーと大豆のサラダ きつね汁	いちごヨーグルト	牛乳 原宿ドック	645 525
8	金	遠足予備日	カレーライス(ポーク) チキンナゲット フルーツポンチ	ぶどうゼリー	りんごジュース ぼたぼた焼き	691 620
9	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			488 363
10	日					
11	月	体操教室	わかめごはん 切り干し大根の煮物 魚のフライ 豆腐とえのきの味噌汁	ピーチゼリー	牛乳 かつばえびせん	652 540
12	火	イクウェル	ご飯 鶏肉と大豆の五目煮 もやしのサラダ 大根の味噌汁	バナナ	ピタヨーグル 蒸しパン	702 581
13	水	誕生会	ちらし寿司 かぼちゃのコロッケ スパゲティサラダ 豆腐と麩のすまし汁	ヤクルト せんべい	アシドミルク プチケーキ	880 785
14	木	英語教室	ロールパン 牛乳 焼きそば かこ風味サラダ えのきともやしのスープ	オレンジ	ジョア ポテコ	618 571
15	金	年長スイミング	タコライス 揚げ焼売 コンソメスープ オレンジ	プリン(卵抜き)	ヨーグルト クッキー	584 556
16	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			488 363
17	日					
18	月		ご飯 じゃが玉煮 ちくわときゅうりの和え物 豚肉ともやしの味噌汁 ヨーグルト	オレンジゼリー	牛乳 パイナップルケーキ	684 578
19	火	イクウェル	ご飯 ほうれん草のごま和え 鶏ちゃん 豆腐と椎茸のすまし汁	ヨーグルト	ジョア 蒸しパン	510 486
20	水	親子行事(年少)	ご飯 鮭のカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーの中華和え じゃがいもの味噌汁	バナナ	みかんミックスジュース 動物ビスケット	505 448
21	木	親子行事(年長)	ご飯 大根と厚揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え	ヤクルト せんべい	きになる野菜ジュース キャラメルコーン	474 455
22	金	親子行事(年中)	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のツナ和え 豆腐と麩の味噌汁	りんごヨーグルト	豆乳(ココア味) おっとっと	540 493
23	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			488 363
24	日					
25	月	体操教室	ご飯 栄養きんぴら パンサンデー 豆腐となめこの味噌汁	野菜ゼリー	牛乳 マカロニ安倍川	608 489
26	火	歯科指導	ご飯 中華風ローストチキン ポテトサラダ かき玉スープ	バナナ	ジョア クリームパン	612 538
27	水		こまつナピラフ 春巻き チョップドサラダ スッキーのスープ	ヤクルト せんべい	野菜生活(緑) 麩のラスク	560 518
28	木	英語教室	食パン(ジャム) 牛乳 チリコンカーン レタスのサラダ(かにかま) バナナ	オレンジ	焼きおにぎり お茶	670 606
29	金		鮭寿司 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものすまし汁 青りんごゼリー	プリン(卵抜き)	牛乳 バナナきな粉	657 587
30	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			488 363
31	日					

6月の行事予定 ✨変更する場合があります✨

1日 命を守る訓練 発育測定 清潔検査	5日 年長スイミング	17日 観劇(劇団バク)	23日 イクウェル
2日 イクウェル	8日 体操教室	18日 英語教室	24日 年長下有知小交流
3日 内科検診	9日 イクウェル	19日 年長スイミング	25日 歯科検診
4日 英語教室(ネイティブ)	16日 誕生会	22日 体操教室	29日 プール・午睡開始



※裏面は、保育界2026.04掲載の「ママさん110番(電話相談)だより」の記事です。ご一読ください。