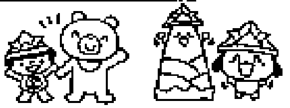
5月 えんだより 0・1・2歳児

新緑が鮮やかで、心地よい風を感じる季節になりました。

4月当初、新しい生活に不安やとまどいを見せていた子ども達も、今では笑顔で登園し、楽しそうな姿が見られます。元気に園生活を送っている子ども達ですが、新しい環境の中では少し緊張しながら、色々なことに挑戦しています。5月は、その疲れが出てくる頃です。

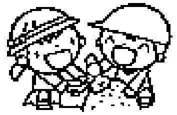
ご家庭で、お子さんとのコミュニケーションを十分にとって頂き、気になることがありましたら、すぐに園までお知らせください。子ども達が元気いっぱいの毎日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長　上田　雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 ・14歳の挑戦（11日まで） ・書道(5歳児)	8 花まつり	9	10	11 ・保育参観（3.4.5歳児） ・保護者会総会	12	13
14 体育教室（4.5歳児）	15 ・防犯訓練 [illegible]（3歳児）	16 内科健診	17 茶道教室（5歳児）	18 幼年消防クラブの集い（5歳児）	19	20
21 スイミング（らいおん組）	22 避難訓練	23 発育測定（以上児）	24 発育測定（未満児）	25 ・遠足 ・交通安全指導 [illegible]	26	27
28 スイミング（ぞう組）	29 鼓隊指導（5歳児）	30	31 誕生会 10：30～			

～6月の行事予定～

- 6/1 （金）親子歯みがき教室（4歳児）
- 6/3 （日）園庭整備
- 6/16（土）親子ふれあい参観（3・4・5歳児）
- 6/29（金）誕生会



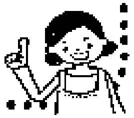
☆おたんじょうびおめでとう☆

～お散歩だいすき～

新しいクラスにも慣れ毎日元気いっぱいの子ども達！！天気の良い日は散歩に出掛け、園庭のこいのぼりを見て「おおきいね～」やチューリップを見て「かわいいね～」と可愛らしい声があちらこちらで聞こえてきます。これからも、ポカポカ陽気の中子ども達とおもいっきり体を動かし楽しみたいと思います！！

～おねがい～

5月から、こあら組の担任になります境　夏樹です。子ども達と楽しく元気に過ごしたいと思います。1年間よろしくお願いします。



☆疲れが出てくる頃です。また連休でリズムが乱れ体調を崩しやすいので気を付けてあげましょう。何か変わった様子や、気になる事がありましたら気軽に保育者にお話しください。

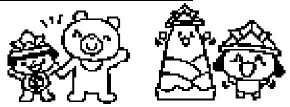
5月 えんだより・3歳児

新緑が鮮やかで、心地よい風を感じる季節になりました。

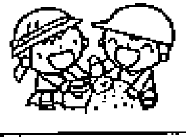
4月当初、新しい生活に不安やとまどいを見せていた子ども達も、今では笑顔で登園し、楽しそうな姿が見られます。元気に園生活を送っている子ども達ですが、新しい環境の中では少し緊張しながら、色々なことに挑戦しています。5月は、その疲れが出てくる頃です。

ご家庭で、お子さんとのコミュニケーションを十分にとって頂き、気になることがありましたら、すぐに園までお知らせください。子ども達が元気いっぱいの毎日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長　上田　雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 ・[illegible] (11日まで) ・書道(5歳児)	8 花まつり	9	10	11 ・保育参観 (3.4.5歳児) ・保護者会総会	12	13
14 体育教室 (4.5歳児)	15 ・防犯訓練 ・大仏様を見に行こう (3歳児)	16 内科健診	17 茶道教室 (5歳児)	18 幼年消防クラブの集い (5歳児)	19	20
21 スイミング (らいおん組)	22 避難訓練	23 発育測定 (以上児)	24 発育測定 (未満児)	25 ・遠足 ・交通安全指導 [illegible]	26	27
28 スイミング (ぞう組)	29 鼓隊指導 (5歳児)	30	31 誕生会 10：30～			

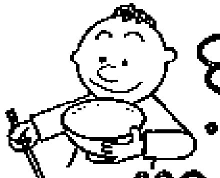
～６月の行事予定～
- 6/1　（金）親子歯みがき教室（４歳児）
- 6/3　（日）園庭整備
- 6/16（土）親子ふれあい参観（３・４・５歳児）
- 6/29（金）誕生会



５月生まれのお友達

歯ブラシキャップの落とし物がいくつかありました。同じ歯ブラシキャップを使用しているお子さんがいるため、名前が消えていないか再度確認をして、消えていたら名前を必ず記入してください。よろしくお願い致します。

マナーを知っておいしくごはん食べているかな？



子ども達はお昼が近づいてくると「お腹すいたな～ご飯まだかな～？」と給食の時間をとても楽しみにしています。また、給食の配膳も自分で頑張っているところです。今、子ども達には「茶碗持って食べたらこぼさないで食べられるよ」「上手に箸持てるかな？やってみよう！」と食事のマナーを伝えながら給食を食べています。美味しく、楽しく、モリモリと子ども達が喜びをもって食事を食べられるよう、御家庭でもお子さんに食事のマナーを伝えながら食事を楽しんでみてください。

お知らせ

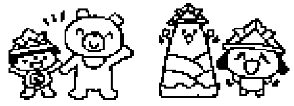
５月より制服の着脱の練習をしていきたいと思いますので、制服を着て登園してきてください。（ブレザー、ブラウス又はポロシャツ、スカート、ズボン、靴下は自由です。）そして、ブレザーのポケットに必ずハンカチを入れてきてください。朝の着替えの際、体操服に入れ替えます。また、マチありの通園バックに体操服を必ず入れて毎日持ってきてください。よろしくお願い致します。

5月 えんだより・4歳児

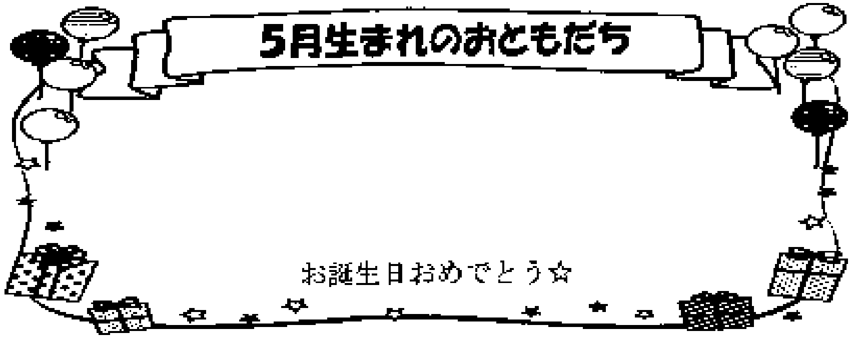
新緑が鮮やかで、心地よい風を感じる季節になりました。
4月当初、新しい生活に不安やとまどいを見せていた子ども達も、今では笑顔で登園し、楽しそうな姿が見られます。元気に園生活を送っている子ども達ですが、新しい環境の中では少し緊張しながら、色々なことに挑戦しています。5月は、その疲れが出てくる頃です。
ご家庭で、お子さんとのコミュニケーションを十分にとって頂き、気になることがありましたら、すぐに園までお知らせください。子ども達が元気いっぱいの毎日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長　上田　雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 ・14歳の挑戦（11日まで）・書道(5歳児)	8 花まつり	9	10	11 ・保育参観（3, 4, 5歳児）・保護者会総会	12	13
14 体育教室（4, 5歳児）	15 ・防犯訓練 [illegible]（3歳児）	16 内科健診	17 茶道教室（5歳児）	18 [illegible]（5歳児）	19	20
21 スイミング（らいおん組）	22 避難訓練	23 発育測定（以上児）	24 発育測定（未満児）	25 ・遠足 ・交通安全指導 [illegible]	26	27
28 スイミング（ぞう組）	29 鼓隊指導（5歳児）	30	31 誕生会 10：30～			



～６月の行事予定～
- 6/1　（金）親子歯みがき教室（４歳児）
- 6/3　（日）園庭整備
- 6/16（土）親子ふれあい参観（３・４・５歳児）
- 6/29（金）誕生会



硬筆に挑戦！

園長先生に、正しい姿勢や話を聞くこと、ひらがななど色々なことを教えてもらいます。詳しい日程は改めてお知らせします。

遠足楽しみだね！

「遠足まであと少しだね！」や「もう少しで大型バスに乗れる！」など遠足の日を指折り数えている子ども達。みんなでたくさん遊んでいきたいと思います。

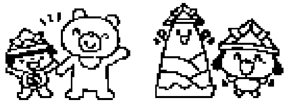
年中さんになって１か月が経ち、子ども達は新しい環境にも慣れお友だちとの遊びを楽しめるようになってきました。また少しずつ数字やひらがなに興味を持ち始めている子もおり、時計の数字や自分の名前を読んだりしている姿が見られるようになりました。遊びの中にひらがなや数字を取り入れて更に興味を持っていけるようにしたいと思います。

お知らせ

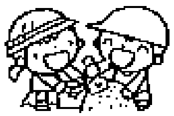
・歯ブラシや歯ブラシキャップなど持ち物の名前が消えかかっていることがありますので確認お願いします。

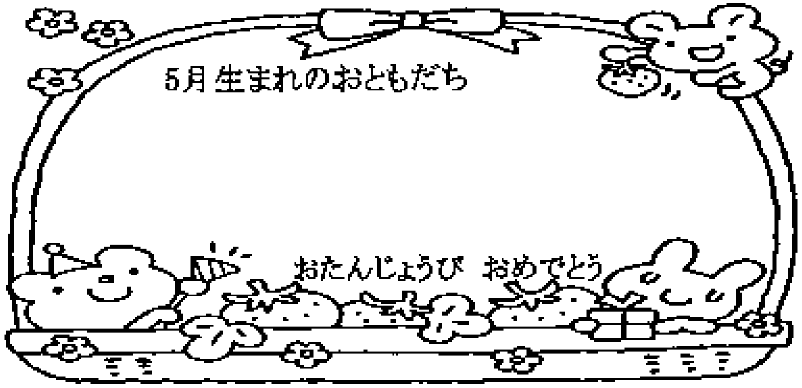
　新緑が鮮やかで、心地よい風を感じる季節になりました。
　4月当初、新しい生活に不安やとまどいを見せていた子ども達も、今では笑顔で登園し、楽しそうな姿が見られます。元気に園生活を送っている子ども達ですが、新しい環境の中では少し緊張しながら、色々なことに挑戦しています。5月は、その疲れが出てくる頃です。
　ご家庭で、お子さんとのコミュニケーションを十分にとって頂き、気になることがありましたら、すぐに園までお知らせください。子ども達が元気いっぱいの毎日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長　上田　雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 ・14歳の挑戦 （11日まで） ・茶道(5歳児)	8 花まつり	9	10	11 ・保育参観 （3.4.5歳児） ・保護者会総会	12	13
14 体育教室 （4.5歳児）	15 ・防犯訓練 ・[illegible] （3歳児）	16 内科健診	17 茶道教室 （5歳児）	18 幼年消防クラブの集い （5歳児）	19	20
21 ｽｲﾐﾝｸﾞ （らいおん組）	22 避難訓練	23 発育測定 （以上児）	24 発育測定 （未満児）	25 ・遠足 ・交通安全指導 [illegible]	26	27
28 ｽｲﾐﾝｸﾞ （ぞう組）	29 鼓隊指導 （5歳児）	30	31 誕生会 10：30～			

～６月の行事予定～
- 6/1　（金）親子歯みがき教室（４歳児）
- 6/3　（日）園庭整備
- 6/16（土）親子ふれあい参観（３・４・５歳児）
- 6/29（金）誕生会





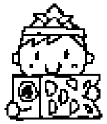
《おねがい》

☆**8日(火)は花まつり**・・「蓮王寺」に出かけ、お釈迦様の誕生をお祝いします。
<u>正装で9時までに登園して下さい。</u>お花がありましたらご寄付下さい。

☆**11日(金)の保育参観**は、子ども達が鼓隊に取り組む姿を見ていただき、お家の方にも子ども達と一緒に鼓隊を体験していただく予定です。
参観日ではお子さんと一緒に動けるように、<u>保護者の方も動きやすい服装・内履きズック持参でお越し下さい。</u>ご協力お願いします。

☆5月より、**茶道教室**が始まります。講師の藤橋先生から「茶道」を教えていただきます。3学期には、保護者の方をお招きしますので、楽しみにしていて下さい。今月は17日(木)です。<u>白の靴下</u>を履いてきて下さい。

☆**18日(金)**は、射水市内の5歳児が集まり、「**幼年消防クラブの集い**」があります。<u>**体操服(半袖・半ズボン)を着て、8:40までに登園して下さい。**</u>
9時に園を出発する予定です。
場所・・・アルビス小杉総合センター
時間・・・10時～
保護者の方は自由に見学できます。2階の観覧席から、ご観覧下さい。



☆**スイミングは　らいおん組 21日(月)、ぞう組　28日(月)**です。
スイミングの帽子の名前が小さい方がおられました。コーチがお子さんの名前を呼べるように、大きくはっきりと記名して下さい。
安全のためタオルは、**スポーツタオル**を持ってきて下さい。ラップタオル（まきまきタオル）は危険防止のため、ご遠慮下さい。ご協力お願いします。

鷹寺学園

INFORMATION

入園当初泣いていた新入園児も、一日一日園生活に慣れてきた様子です。
今月から、園の中での活動だけではなく、園外保育や遠足を予定しています。
詳しくは、各園のお知らせをご覧下さい。

◎５月８日(火) ９日（水）１０日（木）花まつり

花まつりは、お釈迦様の誕生日を祝うお祭りです。本来は４月８日が花まつりの日ですが、園児が落ち着く５月に開催しています。
大仏様のいらっしゃる蓮王寺の本堂に集合し、おまいりの後、お釈迦様に甘茶をかけ、白象を引いて、誕生日をお祝いします。

◎社会に学ぶ１４才の挑戦

５月７日～１１日、小杉中学・小杉南中学の生徒を受け入れます。

（趣旨）

行動範囲が広がり、活動が活発になる中学２年生が、学校外で体験活動に取り組むことにより、規範意識や社会性を高め、将来自分の生き方を考える等、成長期の課題を乗り越えるたくましい力を身に付けることが出来るようにする。

（期待される成果）

- 自己存在感の高まり
- 地域の人々への感謝
- 認められることの喜び
- あいさつ、言葉遣いの大切さの自覚

園では、中学生が学ぼうとしている上記のようなことの、基礎づくりを行っています。保護者の皆様も地域での子育てにご協力下さい。

◎外部不審者対策について

園には、外部からの不審者等の対策を考慮し、各園に、１１０番に直結する警報装置を設置しています。（銀行等に設置してあるものと同じ）
この装置は、富山県警察本部に直接つながり、最寄りの警察から警察官が緊急出動し、園児を保護していただくことになります。
園児登園後は玄関を施錠しております。ご用のある方は、インターホンをご利用下さい。皆様のご協力をお願い致します。

◎幼稚園の２歳児クラスについて

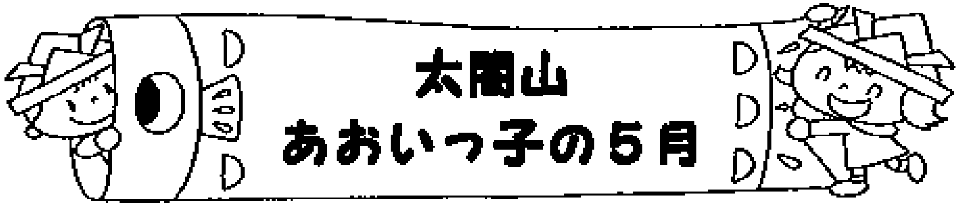
これまで同様２歳から入園することが出来ます。（満三歳の誕生日を迎えた翌月から正式園児となり、手続きの後、１号認定の授業料が確定します。）
２歳児クラスで経験を重ねることで、幼いながらも「学び合い、育ち合う姿」を見ることができます。また、異年齢の子ども達との交流が、子ども達の成長には必要であることも感じさせられます。
認定こども園で０歳から入園し、２歳児を迎える子ども達と、２歳になってから初めて集団生活に入る子ども達とは、育ってきた環境に違いがあります。
同じ年齢でも、環境や体験・経験の違いから、個々の子ども達への対応も違ってきます。年齢が低いほど成長への個人差は大きいものがありますので、「一人ひとりの今」をしっかり見つめ、見守り、接していきます。
お近くに該当する年齢のお子さんがいらっしゃいましたら、是非、当幼稚園をご紹介下さい。

◎教育要領・教育・保育要領

幼稚園教育要領には、教育時間は４時間（標準）と定められています。
認定こども園の教育・保育要領においては、上記の４時間を含む１日８時間の保育を原則とし、その上で保護者の労働時間を考慮する事になっています。
４時間という時間は、「幼児が集団生活をするのに無理のない時間」と考えられている時間です。
実際には、これ以上の時間を園で過ごしていますので、日々子ども達の様子を見ながら、無理のない活動を心がけていきます。
また、園では、子育て支援の立場から「預かり保育」を実施しています。
お子さまに負担が掛からないよう、様子をご覧の上、お預け下さい。
詳しくは、各園にお問い合わせ下さい。

◎授業料等納入金について

毎月２０日を予定しております。
２０日が土・日に当たる場合は、その後の月曜日となります。

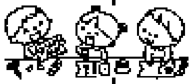


太閤山 あおいっ子の５月

基本理念

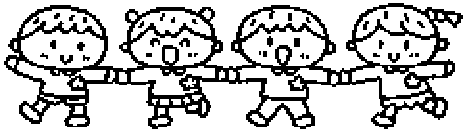
～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします
すべては　人に対する思いやり　いたわりの心から生まれます
私たちは一人ひとりの命を慈しみ　命から学び　共に生きていきます

	0歳児	1歳児		2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
		ひよこ	りす				
ねらい	・保育者との触れ合いをたくさん持ち、安心して過ごそう ・保育者と一緒に体を動かすことを楽しもう	・保育者に見守られ、好きな遊びを楽しもう ・戸外遊びを楽しもう 	・園生活に慣れ、生活のリズムを整え、安心して過ごそう ・保育者に見守られながら、好きな遊びを楽しもう	・生活ﾘｽﾞﾑに少しずつ慣れ、自分でできることはやってみよう ・春の自然に触れ、のびのびと体を動かして遊ぼう	・自分の好きな遊びを見つけて、思いきり楽しもう ・自分のことは自分でしよう	・自分の思いを伝えながら、友達と一緒に遊ぼう ・体を思い切り動かそう	・年長児としての自覚を持ち、生活の決まりを守ろう ・小さい友達に親しみを持って、一緒に遊んだり、手伝ったりしよう
せいかつ	・保育者に抱っこされ家庭的な雰囲気の中で食事をしたり，安心して眠る。	・園での食事に慣れ、喜んで食べる ・保育者に側についてもらい、安心して午睡をする	・楽しい雰囲気の中で手づかみやｽﾌﾟｰﾝを使って自分で食べようとする ・ｵﾑﾂを取り替えてもらい、きれいになった心地よさを感じる	・保育者に見守られながら、ｽﾌﾟｰﾝやﾌｫｰｸを正しく持ち、楽しい雰囲気の中で食事をする	・自分で衣服の着脱をやってみよう ・マナーを意識しながら、楽しく食事をしよう	・元気な声で挨拶しよう ・自分のことは自分でやってみよう	・生活の流れがわかり自分でできることは進んでしよう ・自分から積極的に挨拶をしよう
あそぼう	・散歩 ・ボール遊び ・触れ合い遊び (一本橋こちょこちょなど)	・散歩 ・テラスや園庭で遊ぶ ・ままごと ・ブロック	・散歩 ・テラスや園庭で遊ぶ ・ままごと ・ブロック	・散歩 ・遠足ごっこ ・園庭で遊ぶ ・ままごと	・戸外遊び ・散歩 	・かけっこ ・サーキット遊び (マット・巧技台・平均台) ・砂場遊び ・散歩	・鬼ごっこ ・散歩 ・タッチリレー ・跳び箱 ・マット遊び
つくろう		・スタンプ遊び 	・スタンプ遊び	・スタンプ遊び ・クレヨンなぐりがき	・のり遊び ・粘土遊び ・折り紙	・組みひも遊び ・折り紙 ・絵の具遊び	・組みひも遊び ・折り紙遊び ・遠足の絵を描こう
うたおう	・おかあさん ・ぞうさん 	・おかあさん ・いちご ・ぞうさん	・おかあさん ・いちご ・ぞうさん	・おかあさん ・おつかいありさん ・ことりのうた ・バスごっこ	・えんそくのうた ・バスごっこ ・さんぽ	・子どものはなまつり ・おかあさん ・バスごっこ ・ドレミはみんなの仲良しさん	・バスごっこ ・子どもの花まつり ・おかあさん ・えんそくにいこう

保育目標

*いのちを大切にする子　　～思いやり　いたわりの心をもって～
*元気な子　　～心身共に　丈夫で強く～
*自分で考え頑張る子　　～あきらめない～



平成30年度

太閤山あおい園年間訓練計画

月	避難訓練	防犯訓練	交通安全指導
4月	・紙芝居や絵本を通じて、災害についての話を聞く ・実際に、非常ベルの音を聞く	・防犯ブザーの音を知る ・防犯ブザーの音を聞き、保育者の傍で静かに待機する	・道路を横断する時は、止まって左右をよく見て手をあげて渡ることを知る
5月	・合図を聞いて保育者の所に集まり、指示に従う ・保育者の顔を見て、これからの指示、約束を聞く	・防犯ブザーの音を知る ・防犯ブザーの音を聞き、保育者の傍で静かに待機する	・車は左、人は右側を通るわけを知る ・青信号でもよく信号を見て渡ることを知る
6月	・訓練に参加し、消防署の方の話を聞いたり、映画をみたりする	・緊急時には「助けて」と大声を出すことを認識する	・雨具を正しく身につけ、車に気をつけて歩く
7月	・絵本や紙芝居を通して、水害の恐ろしさを知る	・防犯ブザーや放送で保育者の傍で待機する	・ふざけたり道草をしたりしないで歩く
8月	・ベルの音や保育者の呼びかけで目をさます ・火災の恐ろしさを知る ・指示を聞き、手に何も持たず迅速に行動する	・大声を出したり騒いだりしない ・近くの保育者の傍に集まり速やかに避難する	・道路や止まっている車のまわりでは遊ばない ・水遊びをしても良い所、危険な場所などを知る
9月	・保育者の指示により、安全な場所に身をよせる ・絵本や紙芝居を通して、地震の恐ろしさを知る	・速やかに安全な場所に避難する	・集団歩行の決まりを知り、安全に歩く
10月	・身支度をして、安全な場所に集まり話を聞く ・水害の恐ろしさを知る ・保護者の迎えを待ち、速やかに降園する	・保育者の傍を離れず静かに待機する	・慌てないで順序良く乗り降りし、車内では落ち着いて座る
11月	・食事を中断し、避難する ・火災はどんな時でも発生することを知る	・保育者の傍を離れず静かに待機する ・大声を出したり不審者の感情をあおるような言葉を言ったりしない	・青信号でも左右をよく見て車が来ないか確認して渡る ・正しい踏切の渡り方を知り、線路上で遊ばない
12月	・振動がおさまるまでは安全な場所に身をよせ、保育者の指示で次の行動に移る	・不審者の侵入時の避難の仕方を知る	・ポケットに手を入れたり、背中をかがめたりして歩かない
1月	・近くにいる保育者の指示により避難する ・火災はどんな時でも発生することを知る	・不審者の侵入により、速やかに各安全な場所に避難する	・雪の日は人も車も滑りやすく、音が聞こえにくいこと見えにくいことを知る
2月	・近くにいる保育者の指示により避難する	・不審者の侵入により、速やかに各安全な場所に避難する	・身近な交通標識を覚える
3月	・一年間の訓練を通して話し合いをする	・不審者の侵入により、速やかに園庭に避難する	・安全の決まりの大切さを自覚する (右側、左右前後の確認、信号を守る)

5月 献立カレンダー

毎月19日は 食育の日

平成30年5月

太間山あおい園

月	火	水	木	金	土	日
日付 主食 / 午前おやつ（3歳未満児） （全児）昼食献立 （全児）午後おやつ	1 （ごはん） 牛乳 野菜ハイハイン ちくわのカレー揚げ 春キャベツの甘酢和え じゃが芋の味噌汁 牛乳・まがりせんべい	2 （ごはん） 牛乳 北の卵のサブレ 五月煮 ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁 牛乳・星たべよ	3 憲法記念日 幼児牛乳 お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー 幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	4 みどりの日 幼児牛乳 お菓子 たらこスパゲティ おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 幼児ぶどう・お菓子	5 こどもの日 幼児牛乳 お菓子 ナポリタンスパゲティ おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 幼児りんご・お菓子	6 幼児牛乳 お菓子 クリームスパゲティ おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 幼児ぶどう・お菓子
7 （ごはん） 牛乳 ルヴァン コロッケ グリーンサラダ ミネストローネ 冷凍カットパイン	8 ◎きときとの日 （ごはん） 牛乳 ミレービスケット お好みあられ揚げ 小松菜のおかか和え 若竹汁 牛乳・チーズおかき	9 （ごはん） 牛乳 動物四十七士 蒸し魚のタルタルソースかけ キャベツのカレー風味 なめこのみそ汁 お茶・☆新じゃがの塩ゆで	10 （バターロール） 牛乳 ビスコ スパゲティーミートソース ドレッシング和え コンソメスープ ☆コーンフレークの牛乳がけ	11 （ごはん） 牛乳 おやさいせんべい ささみレモン 胡麻和え 卵とコーンのスープ 牛乳・揚一番	12 幼児牛乳 お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー 幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	13 幼児牛乳 お菓子 たらこスパゲティ おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 幼児ぶどう・お菓子
14 （ごはん） 牛乳 星っこ 肉団子 はりはり漬け 五目うどん汁 牛乳・ハーベスト	15 （ごはん） 牛乳 マンナビス アジフライ ポテトサラダ ワンタンスープ ☆フルーツムース	16 （ごはん） 牛乳 のりわかめせんべい 麻婆豆腐 もやしのナムル 水菜のスープ 幼児牛乳・☆カレー蒸しパン	17 （ごはん） 牛乳 白い風船 鶏肉のから揚げ 和え物 ふわふわ汁 牛乳・ソフト豆もち	18 （ごはん） ヨーグルト 厚焼き卵 コールスローサラダ 春雨スープ 牛乳・ハッピーターン	19 幼児牛乳 お菓子 （パン） 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	20 幼児牛乳 お菓子 たらこスパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ・ゼリー お茶 幼児りんご・お菓子
21 （卵・乳・小麦なし） （ごはん） 幼児ぶどう 菓子せんべい すき焼き煮 こまった菜おいしい菜 甘夏みかん缶 ☆にんじんゼリー	22 （ごはん） 牛乳 しるこサンド 煮込みハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ 牛乳・こめ棒くん	23 （ごはん） 牛乳 バナナ いわしの梅煮 キラキラきんぴら 春野菜のみそ汁 幼児牛乳・☆揚げパン	24 （ごはん） 黄桃缶 鶏肉のカレーマヨ炒め わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 野菜生活・チーズサンド	25 （ごはん） 牛乳 たべっこBABY 焼肉 ゆかり和え 麸とえのきの味噌汁 幼児りんご・ソフトサラダ	26 幼児牛乳 お菓子 （パン） おさかなのウインナー キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	27 幼児りんご お菓子 たらこスパゲティ おさかなのウインナー キャンディーチーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
28 （ごはん） 牛乳 カリポテミニ クリームシチュー 海藻サラダ オムレツ 牛乳・チョイス	29 （卵・乳・小麦なし） （ごはん） オレンジジュース 星せんべい 金時煮豆 三色和え 具だくさん汁 豆ぴよココア・お米deマフィン	30 （ごはん） 牛乳 きなこボーロ 焼きそば スティックきゅうり 中華コーンスープ いちごのフール	31 ●◎きときとの日 牛乳 きなこもち ふきご飯 ボイルウインナー ブロッコリーのごま和え みそ汁 牛乳・瀬戸の汐揚	【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きときとの日」です。 8日（火）の食材は、小松菜と竹の子 31日（木）の食材は、ふきです。		

5月 食育だより

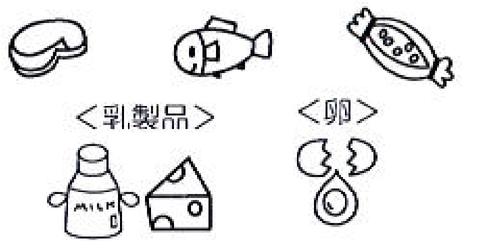
平成３０年５月
太閤山あおい園

私たちが毎日食べている食べ物はたくさんの種類があり、働きによって「赤・黄・緑」の３つのグループに分かれます。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。「赤・黄・緑」の食品をバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

＜食べ物の働き＞

赤のグループ
（体をつくる食品）

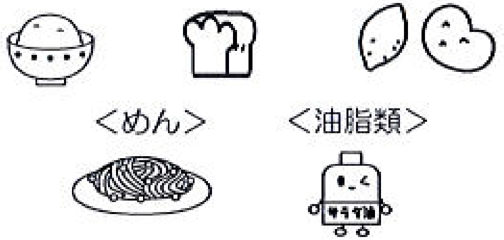
＜肉＞ ＜魚＞ ＜大豆製品＞
＜乳製品＞ ＜卵＞



たんぱく質やミネラルを含む食品です。血や肉になり、からだを大きくします。

黄のグループ
（体を動かすエネルギーになる食品）

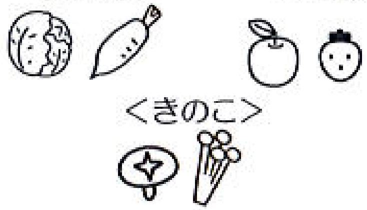
＜ごはん＞ ＜パン＞ ＜いも類＞
＜めん＞ ＜油脂類＞



炭水化物を多く含む食品です。力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

緑のグループ
（からだの調子を整える食品）

＜野菜＞ ＜果物＞
＜きのこ＞



食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品です。からだの調子を整えてくれます。

食品の偏りなく、バランスよく食べることも大切です。

今月の食材 「 ふき 」

ふきは「愛知早生」という品種が一般的に広く栽培されており、生産地も愛知県が全国の4割を占めています。
ふきは4月～6月にかけてが旬ですが、ハウスものは5月～10月まで流通しています。
ふきは鮮度が大切です。収穫後時間と共にアクが強くなっていくので、なるべく早く下処理をしてください。茹でてアク抜きしたものは、水に浸してタッパーなどに入れて冷蔵庫で保管します。時々水を交換すれば1週間程度は美味しく食べられます。

【クイズ】名前が似ている「ふき」と「ふきのとう」ですが、「ふきのとう」が成長すると「ふき」になるのでしょうか？

① なる　　② ならない　　※答えは下にあります

今月のレシピ 「ふきごはん」

●材料（１人分）

・精白米	50g	
・生ふき	15g	
・鶏肉	5g	
・油	1g	
・人参	8g	
・砂糖	1.5g	A
・料理酒	1g	A
・醤油	2g	A
・みりん	1g	A
・食塩	0.1g	A
・だし昆布	適量	

●作り方

① ふきは塩を振り、板ずりし茹でて皮をむく。
② ①を１～2cm程度の長さに斜め切りにする。
③ ②と鶏肉を油で炒め、Aを入れきんぴらを作る。
④ 人参は生のまますりおろす。
⑤ 米を研ぎ、④とだし昆布を入れ、ご飯を炊く。
⑥ ⑤に③を混ぜ合わせる。

このレシピは保育園での作り方です。お家で作る際は、全て混ぜて炊き込んでもおいしく仕上がります。

【答えは②】「ふき」と「ふきのとう」は同じ植物です。ただし、「ふきのとう」は花の集まり、「ふき」は葉の柄であり、それぞれ別の部位です。