



進級し、お兄さん、お姉さんになったぞ！とはりきって毎日を過ごしている進級児さん。登園の時は涙を見せることもあるけれど、自分なりの楽しい事を見つけて笑顔で遊ぶようになった新入園児さん。それぞれ元気に園生活を送っているように見えますが、実はちょっぴり緊張しながら、自分の世界を広げている所。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。子ども達が元氣いっぱいの日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
		1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 ・書道(5歳児)	7	8 ・14歳の挑戦 (14日まで)	9 花まつり	10 ・保育参観 (3,4,5歳児) ・保護者会総会	11	12
13 スイミング (らいおん組)	14 ・大仏様を見に行こう (3歳児)	15 体育教室 (4,5歳児)	16 防犯訓練	17 スイミング (ぞう組)	18	19
20	21 ハートフルコンサート	22 茶道教室 (5歳児)	23 遠足 (4,5歳児)	24 交通安全指導 <small>特別保育申込み締切日</small>	25	26
27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29 鼓隊指導 (5歳児)	30 誕生会 10:30~	31 避難訓練		

～6月の行事予定～

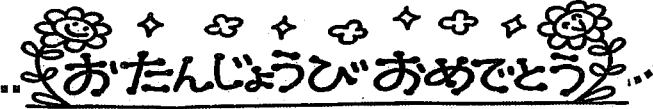
- ・6/2 (日) 園庭整備
- ・6/4 (火) 親子歯みがき教室 (4歳児)
- ・6/15 (土) 親子ふれあい参観 (3・4・5歳児)
- ・6/28 (金) 誕生会



0.1.2
歳児

5月生まれのおともだち

- あひるぐみ
- うさぎぐみ
- りすぐみ
- こあらぐみ



～元氣いっぱいのおともだちだよ～

入園・進級して一ヶ月程たちますが、子ども達は少しずつ新しい環境に慣れてきて、天気の良い日は散歩に出かけたり園庭やテラスで遊んだりして園生活を楽しんでいます。園庭に上がったこいのぼりを見て「たかいね」「おおきいね」、桜やチューリップの花を見て「きれいだね」「あかいの・きいろいのさいたね」と可愛い声が聞こえてきます。体いっぱい動かした後は給食や離乳食をパクパクとたくさん食べる元氣いっぱいの子供達です。これからも天気の良い日は戸外で思いつきり体を動かして遊びたいと思います。

～おねがい～

*持ち物・着替えの名前を大きくはっきりとわかりやすい所を書いて下さい。薄くなつていませんか？シールはがれていませんか？確認をお願いします。朝着てきた服にも必ず名前を書いてください。

*朝寒いとついつい厚着をさせがちですが、子ども達はよく動くので逆に汗をかいてしまいます。大人より一枚薄めが目安です。

*疲れが出てくる頃です。また連休で生活の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。

1・2歳のお友だちは園庭のこいのぼりを見ながら自分のこいのぼりを製作中。今年度はしばらく部屋や廊下に飾り、5/24(金)に持ち帰ります。





進級し、お兄さん、お姉さんになったぞ！とはりきって毎日を過ごしている進級児さん。登園の時は涙を見せることもあるけれど、自分なりの楽しい事を見つけて笑顔で遊ぶようになった新入園児さん。それぞれ元気に園生活を送っているように見えますが、実はちょっぴり緊張しながら、自分の世界を広げている所。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 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 ・書道(5歳児)	7	8 ・14歳の挑戦 (14日まで)	9 花まつり	10 ・保育参観 (3.4.5歳児) ・保護者会総会	11	12
13 スイミング (らいおん組)	14 ・大仏様を見に行こう (3歳児)	15 体育教室 (4.5歳児)	16 防犯訓練	17 スイミング (ぞう組)	18	19
20	21 ハートフルコンサート	22 茶道教室 (5歳児)	23 遠足 (4.5歳児)	24 交通安全指導 <small>特別保育申込み特約日</small>	25	26
27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29 鼓隊指導 (5歳児)	30 誕生会 10:30~	31 避難訓練		

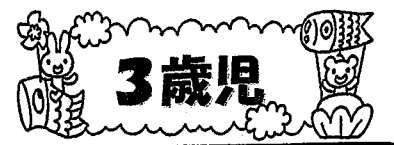
～6月の行事予定～

- ・6/2 (日) 園庭整備
- ・6/4 (火) 親子歯みがき教室 (4歳児)
- ・6/15 (土) 親子ふれあい参観 (3・4・5歳児)
- ・6/28 (金) 誕生会



こいのぼりを作ったよ！

園庭で泳いでいるこいのぼりを見るのが大好きな子ども達。いつも「やねよりーたーかーいー♪」と元気いっばいの声で歌っています。そこでみんなでかわいいこいのぼりを作りました！片面ダンボールを丸めたスタンプでこいのぼりの体にたくさん模様をつけました。ピンクや黄緑、白、水色のカラフルなこいのぼりが出来ましたよ！完成したこいのぼりを見て「かわいくなったよ！」「僕のこいのぼりー！」と、とても嬉しそうな子ども達。これからも子ども達と楽しく製作あそびをしていきたいと思っています。



5月14日(火)にバスに乗って大仏様を見に行きたいと思っています。9時までの登園をお願いします。



5月生まれのお友だち

〈くま組〉

〈ひつじ組〉

お知らせ

☆5月9日(木)は花まつりに参加するため正装(ブレザー、園指定のブラウス、スカート、ズボン、ネクタイ、紺色のハイソックス)で登園してきてください。年少さんはあおい園で歌を歌ったりパネルシアターを見たりして楽しく花まつりに参加したいと思います。

☆5月13日(月)より制服の着脱の練習をしていきたいと思っていますので、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。よろしくお願いします。



進級し、お兄さん、お姉さんになったぞ！とはりきって毎日を過ごしている進級児さん。登園の時は涙を見せることもあるけれど、自分なりの楽しい事を見つけて笑顔で遊ぶようになった新入园児さん。それぞれ元気に園生活を送っているように見えますが、実はちょっぴり緊張しながら、自分の世界を広げている所。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。子ども達が元氣いっぱいの日を送れるよう、ご協力をお願いします。

園長 上田 雅裕

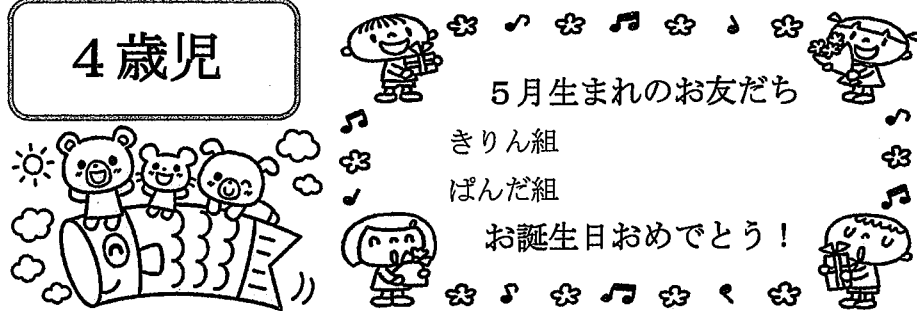
月	火	水	木	金	土	日
		1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 ・書道(5歳児)	7	8 ・14歳の挑戦 (14日まで)	9 花まつり	10 ・保育参観 (3.4.5歳児) ・保護者会総会	11	12
13 スイミング (ちいおん組)	14 ・大仏様を見に行こう (3歳児)	15 体育教室 (4.5歳児)	16 防犯訓練	17 スイミング (ぞう組)	18	19
20	21 ハートフルコンサート	22 茶道教室 (5歳児)	23 遠足 (4.5歳児)	24 交通安全指導 <small>特別保育申込み締切日</small>	25	26
27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29 鼓隊指導 (5歳児)	30 誕生会 10:30~	31 避難訓練		

～6月の行事予定～

- ・6/2 (日) 園庭整備
- ・6/4 (火) 親子歯みがき教室 (4歳児)
- ・6/15 (土) 親子ふれあい参観 (3・4・5歳児)
- ・6/28 (金) 誕生会



4歳児



9日(木)は、花まつりです。蓮王寺に出かけ、お釈迦様の誕生日をお祝いします。正装で9時までに登園して下さい。

楽しかった体育教室

初めての体育教室に、ちょっぴり緊張している子もいましたが、フライドポテトに変身してマットの上を転がったり、うさぎになってジャンプをしたりするうちに、にっこり笑顔で体を動かし楽しそうな表情が見られました。次回も楽しみだね。

こいのぼりが完成しました！

お父さんこいのぼりは、透明のビニール袋に、セロテープでセロハン・透明折り紙などの鱗を貼りました。お母さんこいのぼりは、画用紙に絵の具で線を描いて作りました。廊下に飾ると「僕のどこかな？」と自分の作品を探す姿が見られました。「いつお家に持って帰るの？」とお家の方に見せることを楽しみにしていました。子ども達の力作を是非、お家で飾ってあげて下さいね。



お願い

- ◎着替えかごの中身を春物に入れ替えをお願いします。
- ◎天気のいい日には、園の周りを散歩したり、園庭で戸外遊びをしたりして、楽しんでいきます。週末には、色帽子を持ち帰りますので洗濯して月曜日に忘れず持ってきて下さい。に忘れず持ってきて下さい。



進級し、お兄さん、お姉さんになったぞ！とはりきって毎日を過ごしている進級児さん。登園の時は涙を見せることもあるけれど、自分なりの楽しい事を見つけて笑顔で遊ぶようになった新入园児さん。それぞれ元気に園生活を送っているように見えますが、実はちょっぴり緊張しながら、自分の世界を広げている所。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 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 ・書道(5歳児)	7	8 ・14歳の挑戦 (14日まで)	9 花まつり	10 ・保育参観 (3.4.5歳児) ・保護者会総会	11	12
13 スイミング (らいおん組)	14 ・大仏様を見に行こう (3歳児)	15 体育教室 (4.5歳児)	16 防犯訓練	17 スイミング (ぞう組)	18	19
20	21 ハートフルコンサート	22 茶道教室 (5歳児)	23 遠足 (4.5歳児)	24 交通安全指導 <small>特別保育申込み締切日</small>	25	26
27 発育測定 (以上児)	28 発育測定 (未満児)	29 鼓隊指導 (5歳児)	30 誕生会 10:30~	31 避難訓練		

～6月の行事予定～

- ・6/2 (日) 園庭整備
- ・6/4 (火) 親子歯みがき教室 (4歳児)
- ・6/15 (土) 親子ふれあい参観 (3・4・5歳児)
- ・6/28 (金) 誕生会

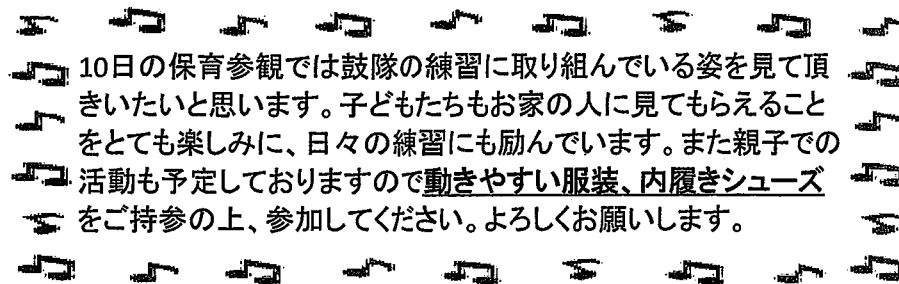


5歳児



9日は蓮王寺で「花まつり」お釈迦様の誕生をお祝いします。正装で9時までに登園してください。

※正装での紺ソックスは無地となっております。キャラクター、レース、柄が入っているものはご遠慮ください。今後も行事等で履く機会が増えますので、ご配慮よろしくお祈いします。

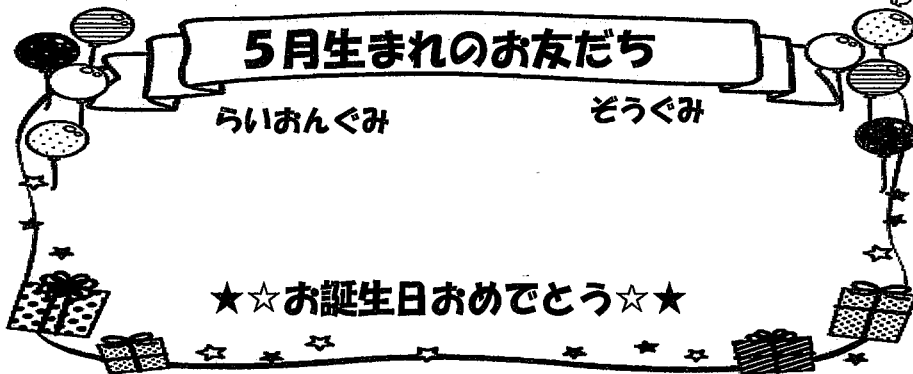


10日の保育参観では鼓隊の練習に取り組んでいる姿を見て頂きたいと思ひます。子どもたちもお家の人に見てもらえることをとても楽しみに、日々の練習にも励んでいます。また親子での活動も予定しておりますので動きやすい服装、内履きシューズをご持参の上、参加してください。よろしくお祈いします。



お願い

- ・少しずつ暖かい日が続き、戸外で遊ぶことも増え、体を動かす機会が多くなってきました。のどが渇き水分補給をする機会も増えてきますので水筒にお茶を入れて持たせてください。
- ・アサガオを一人一鉢育てたいと思ひます。水やりを使用するため、500mlのペットボトルに名前を書いて持ってきてください。5/7(火)まで準備をお願いします。ステキな花が咲くといいね☆



5月生まれのお友だち

らいおんぐみ

ぞうぐみ

☆☆お誕生日おめでとう☆☆



大型連休の関係もあり、本格的な生活リズム作りに入れるのは、連休明けからになりそうな感があります。それでも、僅かでも生活してきた経験は必ず生きてきますので、今後の子どもたちの変化、成長を皆さんと共に、楽しみにしていきたいと思えます。

◎5月8日(水) 9日(木) 10日(金) 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日が花祭りの日ですが、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8日(水)～14日(火)、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できるようにする。

〈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となります。

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。

◎0, 1, 2歳児

幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領の改訂の中で、0, 1, 2歳児保育の充実と「養護」の大切さが強調されました。保育の充実



- ①身体的発達に関する視点「健やかに伸び伸びと育つ」
- ②社会的発達に関する視点「身近な人と気持ちが通じ合う」
- ③精神的発達に関する視点「身近な物と関わり感性が育つ」

上記の3つの点を重視して保育にあたります。自我や感情・意志などをコントロールする力である非認知能力は、赤ちゃんの時から育つということが研究でわかってきました。暖かい環境の中で、「すくすくと育つ」事を目指して参ります。

「養護」

・安心できる環境 ・暖かい言葉環境 ・集中できる静かな環境
以上の様な中で、一人ひとりの子どもが「自分はこの園で愛されているんだ」と感じる様な環境作りを目指して参ります。

◎3歳以上児

教育としての時間は4時間(標準)と定められています。それ以降の時間は、家庭的な雰囲気大切に保育を行っていきます。

その中で、「子ども主体の幼児教育」の実現を目指しています。

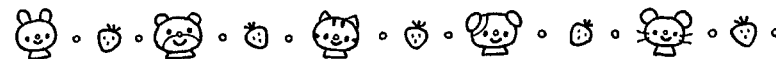
0, 1, 2歳児の経験を通して育ってきた子どもたちに「幼児期の終わりまでに育って欲しい姿」に連なる様な活動を工夫していきます。

「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」

- ①健康な心と体 ②自立心 ③共同性 ④道徳性・規範意識の芽生え
- ⑤社会性との関わり ⑥思考力の芽生え ⑦自然との関わり・生命尊重
- ⑧数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚 ⑨言葉による伝え合い
- ⑩豊かな感性と表現

これは、幼児期の終わりまでに到達するものではなく、そちらの方向に向かうと言う意味です。

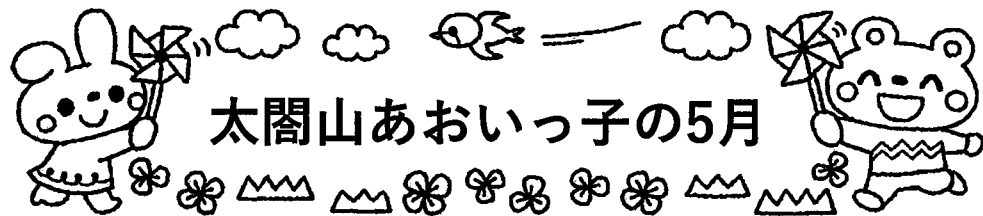
「子どもの今」を見守りながら、日々の活動や行事を考えていきます。



◎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。




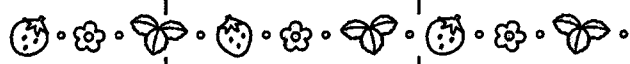
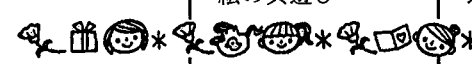


基本理念

～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	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの生活リズムに合わせてゆったりと関わり、安心して過ごそう 散歩をしたり、体を動かしたりして楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者に見守られ、好きな遊びを楽しもう ベビーカーに乗ったり、歩いたりして散歩を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 園生活に慣れ、生活のリズムを整え、安心して過ごそう 天気の良い日は、保育者と一緒に戸外遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムに少しずつ慣れ、簡単な身の回りのことをやってみよう 春の自然に触れ、のびのびと体を動かして遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 園生活の仕方を知り安心して過ごそう 好きな遊びを見つけて十分に楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> 遊びや生活の中で自分でできることは、自分でやってみよう 友達や保育者と触れ合って一緒に遊ぶ楽しさや心地よさを感じよう 	<ul style="list-style-type: none"> 年長児としての自覚を持ち、生活の決まりを守ろう 新しい活動への見通しを持ち興味を持ってじっくり取り組もう 	
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 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、安心して眠ったりする 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着いた雰囲気の中で、食事をする 安心できる環境の中でゆっくり眠る 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で手づかみやスプーンを使って自分で食べようとする 園生活や保育者に慣れ、安心して過ごす 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者に見守られながら、スプ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 	<ul style="list-style-type: none"> 正しく箸やフォークを持ち、食器に手を添えて食べよう 制服の着脱の仕方やたたみ方を知り、保育者と一緒にやってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分から進んで挨拶をしよう 食事のマナーを理解し、食器や箸を正しく使おう 	<ul style="list-style-type: none"> 元気に挨拶しよう 生活の仕方を確認しながら、身の回りのことを進んでしようとする 	
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 ボール遊び 触れ合い遊び ぽっとなおとし 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 テラスや園庭で遊ぶ ブロック しゃぼん玉 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 テラスや園庭で遊ぶ ままごと ブロック 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 園庭で遊ぶ ままごと ブロック 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 園庭で遊ぶ ままごと ブロック 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び 散歩 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び 集団遊び (鬼ごっこ・かくれんぼ) 散歩 (鬼ごっこ・ドッグボール) 運動遊び (跳び箱・マット等) 	<ul style="list-style-type: none"> 虫探し・草花見つけ 散歩 集団遊び (鬼ごっこ・ドッグボール) 運動遊び (跳び箱・マット等)
つくろう		<ul style="list-style-type: none"> スタンプ遊び 	<ul style="list-style-type: none"> シール貼り 	<ul style="list-style-type: none"> スタンプ遊び クレヨンなぐりがき 	<ul style="list-style-type: none"> のりを使った製作遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 廃材を使った製作遊び 絵の具遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 父の日のプレゼント 遠足の絵を描こう 	
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> おかあさん ぞうさん 	<ul style="list-style-type: none"> おかあさん ぞうさん バスごっこ こいのぼり 	<ul style="list-style-type: none"> おかあさん ぞうさん バスごっこ こいのぼり 	<ul style="list-style-type: none"> おかあさん バスごっこ こどりのうた いちご こいのぼり 	<ul style="list-style-type: none"> 子どものはなまつり おかあさん おつかいありさん 	<ul style="list-style-type: none"> 子どものはなまつり おかあさん 遠足にいこう バスごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 さんぽ 	

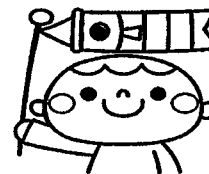
保育目標

*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～



5月 献立カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】		1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
<ul style="list-style-type: none"> ・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「きとぎとの日」です。 28日(火)の食材は、春キャベツです。 30日(金)の食材は、ふぎです。 		<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ セリー・幼児牛乳 アンパンマンジュース・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ 豆乳プリン・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ セリー・幼児牛乳 アンパンマンジュース・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ 豆乳プリン・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ セリー・幼児牛乳 アンパンマンジュース・お菓子
	6 振替休日	7	8	9	10	11
<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ 豆乳プリン・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子	(ごはん) 牛乳 マンナビスケット ナポリタン えびフリッター グリーンサラダ	(ごはん) 牛乳 動物四十七士 シューマイ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	(ごはん) 黄桃缶 ささみレモン こまった菜おいしい菜 若竹汁	(ごはん) 牛乳 アンパンのお野菜せんべい いわしの梅煮 五日きんぴら 春野菜のみそ汁	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ セリー・幼児牛乳 幼児ふどう・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ 豆乳プリン・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子
13	14 (卵・乳・小麦なし)	15	16	17	18	19
(ごはん) 牛乳 KC動物園クッキー 肉団子 はりはり漬け 五目うどん汁	(ごはん) 青りんごゼリー 魚の南蛮漬け 真だくさん汁 ミニトマト	(ごはん) 牛乳 白い風船 焼きそば ボイルウィンナー 卵とコーンのスープ	(バターロール) 牛乳 のりわかめせんべい タンドリーチキン 茹でブロッコリー ワンタンスープ	(ごはん) 牛乳 Caきな粉ボーロ しょうが焼き カリコリサラダ チンゲン菜のスープ	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ セリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 野菜ジュース・お菓子
牛乳・こぶ柿	お茶・☆新じゃがの塩茹で	野菜ジュース・豆乳クッキー	☆りんごゼリー	牛乳・ソフトサラダ	オレンジジュース・お菓子	野菜ジュース・お菓子
20	21	22	23 (卵・乳・小麦なし)	24	25	26
(ごはん) みかん缶 里芋コロケ 海藻サラダ ミネストローネ	(ごはん) 牛乳 KC水族館クッキー 竹輪のカレー揚げ 三色和え みそ汁	(ごはん) 牛乳 野菜ウエハース 豚肉とキャベツの味噌炒め 粉ふき芋 麩とえのきのすまし汁	(ごはん) 野菜ジュース アンパンマンのピーせんべい 魚の竜田揚げ 兄弟和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	(ごはん) 牛乳 たべっこBABY 八宝菜 華風サラダ みそ汁	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ キャンディーチーズ セリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 棒チーズ セリー・幼児牛乳 幼児ふどう・お菓子
牛乳・源氏パイ	☆プリン	牛乳・チーズサンド	リンゴジュース・えびぼんせん	牛乳・ボンデケーショ	幼児りんご・お菓子	幼児ふどう・お菓子
27	28 ◎きとぎとの日	29	30 ●◎きとぎとの日	31	日付	
(ごはん) 牛乳 バナナ 厚焼き卵 ほうれん草のおひたし ごぼうのみそ汁	(ごはん) 牛乳 鉄の国のアリス 魚フライ 春キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	(ごはん) 牛乳 揚げ一番 金時煮豆 ツナサラダ 肉だんごスープ	牛乳 鉄入りしらすくん ふきご飯 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 豆腐とえのきのみそ汁 ショア・星っこ	(ごはん) 牛乳 ルヴァン 煮込みハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	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	
幼児牛乳・☆カレー蒸しパン	牛乳・しろえび紀行	幼児牛乳・☆お麩ラスク	幼児牛乳・☆お麩ラスク	牛乳・じゃがりこ		



3色分けと栄養素の働き

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。

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。

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。かや体温になるためのエネルギー源として使われます。

菓子パン
お菓子は
含みません

ポイント

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。

射水きときとの日

今月の食材「春キャベツ」

1年を通して市場に出回るキャベツには種類があります。4～6月に獲れるキャベツを「春キャベツ」と言い、冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄く緑色なのが特徴です。他の時期にとれるキャベツよりも栄養価が高く、免疫力を高め風邪を予防するビタミンCや胃腸の調子を整えるビタミンUが豊富です。ただし、このビタミンは加熱すると壊れやすいのでスープなど汁ごと食べると栄養素が効率よく摂取できます。

☆ 今月のレシピ「春キャベツとハムのサラダ」 ☆

●材料(1人分)	
・春キャベツ	20g
・ブロッコリー	15g
・にんじん	10g
・ロースハム	10g
・オリーブオイル	5g
・米酢	3g
・砂糖	1g
・塩コショウ	少々

作り方

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② にんじん、ハムは短冊切りにする。
- ③ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ハムを混ぜ合わせ蒸す。
- ④ Aの調味料を混ぜドレッシングを作り、③の温野菜を和える。

【クイズ】 おいしい春キャベツの見分け方はどれでしょうか？

① ずっしり重たいもの ② 軽いもの ③ 見た目のきれいなもの ※答えは下にあります

【答えは①と③】 春キャベツは葉の色が濃く、みずみずしくつやがあり、手に持った時にずっしりと重たいものを選びましょう。