



さわやかな風が吹く中で暖かな日差しが気持ち良い季節になりました。

新年度がスタートし子ども達も少しずつ新しい環境や新しい担任に慣れ、お気に入りの遊びも出てきたようです。今月は大型連休もあり生活リズムの崩れや疲れが出てくる頃でもあります。体調管理にはくれぐれも気を付けながら、子ども達と楽しく過ごしたいと思います。

## 保育目標

- ◆進級の喜びを味わい、皆と楽しく遊ぶ。
- ◆無理なく保育園生活に慣れると共に集団生活の楽しさを味わう。
- ◆年齢にあった基本的生活習慣を知る。

## 6月の行事予定

- 2日 水あそび開始
- 4日 はみがき教室（そう・らいおん組）
- 13日 入園・進級写真（全クラス）
- 19日 お誕生日会

## かんたんメールについて

かんたんメールは警報発令時等、緊急を要する際の連絡手段となります。メール確認の際は必ず確認ボタンを押してください。

## 《5月行事》

	行事	教室		行事	教室
1 木			17 土		
2 金	着替え袋持ち帰り（全クラス）		18 日		
3 土	建国記念日		19 月	お誕生日会	
4 日	みどりの日		20 火	ぱんだ組保育参観	キッズサッカー
5 月	子どもの日		21 水		体育教室
6 火	振替休日		22 木	りす組保育参観	
7 水		体育教室	23 金		
8 木	いちご狩りごっこ（0、1、2、3才児） らいおん組保育参観		24 土	おべんとうDAY	
9 金		English play	25 日		
10 土	おべんとうDAY		26 月		書き方教室
11 日			27 火	ひよこ・うさぎ組保育参観	
12 月		書き方教室	28 水		体育教室
13 火	そう組保育参観	絵画教室	29 木	歯科検診	
14 水		体育教室	30 金	全クラス布団持ち帰り 月刊誌持ち帰り	音楽教室 English play
15 木		音楽教室	30 土		
16 金	検尿回収日（3、4、5才児） 全クラス布団持ち帰り 避難訓練				ホームページアドレス <a href="https://www.aiwakai-nara.or.jp">https://www.aiwakai-nara.or.jp</a>



# みやのもりだより

5月号

あっという間にひよこ組での生活も1ヶ月がたちました。

子どもたちも少しずつ先生や保育園での生活にも慣れ始め、たくさんの笑顔を見せてくれています。お部屋の中ではハイハイやすり這いで散策をして元気に体も動かしてくれていますよ。5月からはお友だちも2人増えるので天気のいい日には戸外に出て日向ぼっこをしたりと気持ちのいい春を存分に楽しみたいと思います。



今月から新しいお友達が5人増え  
うさぎ組は25人になりました★

少しずつ新しい環境に慣れて笑顔もたくさん見られるようになってきましたよ！

天気のいい日にはなかよし広場や園庭に出てしゃぼん玉を見たりボールやフープを追いかけたりたくさん体を動かして遊んでいるうさぎ組のお友だちです。園庭に咲いているチューリップを見ながらみんなでチューリップのお歌も歌いましたよ♪

今月もたくさん体を動かして楽しく過ごしたいと思います！！



新年度のスタートから早くも1ヶ月が経ちました。進級してお部屋が変わると初めは少し緊張していた子ども達でしたが、1週間程で慣れて子ども達の表情に笑顔が出てきました。毎日子ども達の笑い声が響いています。りす組では先日こいのぼりの制作をしました。ペットボトルのキャップに絵具をつけてポンポンしてうろこの模様にしたりしました。エントランスにりす組みんなで作ったこいのぼりが飾られるので楽しみにしています。今月も楽しい活動が盛りだくさん。いちご狩りごっこなど子ども達と楽しい時間を一緒に過ごしていきたいと思います。



## 大好き戸外遊び！！



新しい生活に少しずつ慣れ始め、そう組での生活リズムも身に付いてきました。そう組のお友達は体を動かすことが大好きです。晴れている日は戸外遊びを楽しんでいます。鬼ごっこをしたり、ボール遊びをしたり、虫を探したりと、お友達や先生に「一緒に遊ぼう！」と声を掛け合いながら元気よく遊んでいます。来月も元気いっぱいのそう組さんとたくさんお外遊びを楽しみたいと思います 😊

ぱんだ組に進級し、約1ヶ月が経ちました。ぱんだ組のお友達には毎日のお楽しみがあります。それは、「お当番活動」です。お当番になったお友達は、みんなの前で歌を歌ったり、給食のご挨拶を先生と一緒にしたりと、少し恥ずかしそうではありますが嬉しそうに取り組んでくれています。「今日は誰がお当番？」と毎朝聞いては、お当番を楽しみにしている姿も見せてくれています！これからも楽しい毎日をみんなで過ごしていきたいと思います。



進級して1ヶ月が経ちました。

らいおん組のお友だちは新しいお部屋にもすぐに慣れ、毎日楽しく過ごしてくれています。天気が良い日には、園庭に出てたくさん身体を動かしておにごっこやドッジボールなどで遊ぶ元気な声が聞こえます。また、お散歩でもたくさん春の自然を感じました。お花や虫に興味津々のお友だちでしたよ。😊



これからもいろいろな発見をしてくれることが楽しみです ♪



# 5月の給食だより



新学期が始まって1か月が経ちました。寒暖の差も少しづつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。それでは環境が変わり、緊張していた子ども達も少しづつ慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

## 端午の節句

5月5日はこどもの日です。家にこいのぼりをたて、柏餅などを食べて祝います。日本では、平安時代に中国より伝わり、貴族の間で取り入れられてきましたが、次第に民間へ広がっていきました。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたとされています。また、「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることで無病息災を願うとされました。



### 子どもに人気メニュー！ 和風スパゲティ

#### ●材料(4人分)

- ・スパゲティ…200g
- ・ベーコン…40g
- ・玉ねぎ…120g
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・和風だし…小さじ1/3
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・濃口しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2

#### ●作り方

- ① スパゲティを茹でます。(くつつき防止のため油を少し入れて湯がきます。塩は不要)
- ② 茹で上がったらザルにあげて軽く水洗いし、粘り気をとる。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎを炒め、しんなりしてからベーコンを入れ炒める。
- ④ ③に調味料を半分入れ、②を入れ味を馴染ませる。
- ⑤ 味が薄い時は、火を切ってから残りの調味料を入れて調整する。



# 令和7年5月献立表



宮森保育園

			1日（木）	2日（金）	3日（土）
10時			クラッカー	ピスケット	
12時			コッペパン ミートボールのケチャップ煮 ミモザサラダ コーンとチンゲン菜のスープ りんご缶（0才：みかん缶）	御飯 豚じゃが煮 とうもろこしのつまみ揚げ けんちん汁	<b>建国記念の日</b> 
15時			牛乳 パイクッキー 炒り煮干し	牛乳 ワインナーケーキ	
	5日（月）	6日（火）	7日（水） こどもの日メニュー	8日（木）	9日（金）
10時			りんごジュース（0-1才：コーンスナック）	クラッcker	ピスケット
12時			わかめ御飯 かつおカツ いんげんとちくわのごま和え じゃがいもの味噌汁 みかん缶	塩パン 和風スパゲティ フレンチサラダ もやしのスープ りんご缶（0才：みかん缶）	ふりかけ御飯 筑前煮 厚焼玉子 白菜と豚肉の味噌汁
15時			お茶 ミニたい焼き	牛乳 野菜スナック 炒り煮干し	牛乳 きな粉揚げパン
	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
10時	せんべい	コーンスナック	ぶどうジュース（0-1才：クッキー）	クラッcker	ピスケット
12時	御飯 さばの味噌煮 チンゲン菜と炒り卵の和え物 ちくわと揚げのすまし汁 りんご缶（0才：みかん缶）	コッペパン コロッケ スパゲティサラダ かき玉スープ	ビビンバ丼 揚げ餃子 わかめの中華スープ みかん缶	パケット（0-1才：コッペパン） オムレツ かぼちゃサラダ コーンポタージュ	カレーライス（0才：カレーピラフ） ほうれん草の和え物 麩のすまし汁 みかん缶
15時	牛乳 いちごジャムヨーグルト	牛乳 クッキー	お茶 揚げせんべい（0-1才：せんべい） 炒り煮干し	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 カステラ 炒り煮干し
	19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
10時	せんべい	ボーロ	りんごジュース（0-1才：コーンスナック）	クラッcker	ピスケット
12時	御飯 彩り豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 揚げの味噌汁	コッペパン 白身魚フライ グリーンサラダ きのこのスープ	ふりかけ御飯 ジャージャー麺 バンバンジー風サラダ みかん缶	コッペパン チキンカツ いんげんのごまネーズ ポテトのスープ	御飯 ピーフンの野菜炒め 蒸しシューマイ 豆腐の味噌汁 りんご缶（0才：みかん缶）
15時	牛乳 マーマレードパンケーキ	牛乳 塩せんべい 炒り煮干し	お茶 青りんごゼリー	牛乳 ピスケット 炒り煮干し	牛乳 せんべい
	26日（月）	27日（火）	28日（水） お楽しみメニュー	29日（木）	30日（金）
10時	せんべい	ボーロ	ぶどうジュース（0-1才：クッキー）	クラッcker	ピスケット
12時	親子丼 ほうれん草のごま和え ちくわとしいたけのすまし汁 みかん缶	コッペパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 青菜のスープ	韓国風混ぜご飯 からあげ わかめの味噌汁 ストロベリーゼリー	三色サンド ワインナー プロッコリーサラダ ABCスープ りんご缶（0才：みかん缶）	御飯 カレイの天ぷら キャベツとえのきのおかか和え かき玉汁
15時	牛乳 えんどうスナック 炒り煮干し	牛乳 甘辛せんべい 炒り煮干し	お茶 ドーナツ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 コーンスナック

# 5月 除去食一覧(卵)

宮森保育園



日	曜日	献立表のメニュー (食品のランク)	除去対象者のランク	アレルゲンを除去したメニュー		
				おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)
1	木	ミモザサラダ	B・C・D・完		フレンチサラダ	
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木	和風スパゲティ	D・完		和風スパゲティ(ベーコンX)	
9	金	厚焼玉子	B・C・D・完		ワインナー	
10	土					
11	日					
12	月	チンゲン菜と炒り卵の和え物	B・C・D・完		チンゲン菜の和え物	
		スパゲティサラダ	C・D・完		マヨドレススパゲティサラダ	
13	火	かき玉スープ	B・C・D・完		白菜と玉ねぎのスープ	
		クッキー	完			除去せんべい
14	水					
15	木	オムレツ	B・C・D・完		豚肉のハンバーグ	
		かぼちゃサラダ	C・D・完		マヨドレかぼちゃサラダ	
16	金	カステラ	D・完			除去せんべい
17	土					
18	日					
19	月					
20	火	ボーロ	D・完	除去せんべい		
21	水					
22	木	チキンカツ	完		チキンナゲット	
		いんげんのごまネーズ	C・D・完		いんげんのごまドレサラダ	
23	金					
24	土					
25	日					
26	月	親子丼	B・C・D・完		鶏丼	
27	火	ボーロ	D・完	除去せんべい		
		ポテトサラダ	C・D・完		マヨドレポテトサラダ	
28	水	韓国風混ぜご飯	B・C・D・完		韓国風混ぜご飯(錦糸卵X)	
		ドーナツ	D・完			除去せんべい
29	木	三色サンド	B・C・D・完		ふりかけ御飯・チキンナゲット	
30	金	かき玉汁	B・C・D・完		白菜と玉ねぎのすまし汁	
31	土					

◎除去が対象となる献立を記載しています。その他のメニューは行事及び献立表をご覧ください。

(空欄はメニュー通りです)

◎マヨネーズ、卵を含むドレッシングはマヨドレ(卵抜き)に変わります。

※「完」…完全除去

# 5月 除去食一覧(乳)



宮森保育園

日	曜日	献立表のメニュー	除去対象者のランク (食品のランク)	アレルゲンを除去したメニュー		
				おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)
1	木	ミルク	B・C・D・完			お茶
2	金	ミルク	B・C・D・完			お茶
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木	ミルク	B・C・D・完			お茶
9	金	ミルク	B・C・D・完			お茶
10	土					
11	日					
12	月	ミルク	B・C・D・完			お茶
		いちごジャムヨーグルト	B・C・D・完			ストロベリーゼリー
13	火	ミルク	B・C・D・完			お茶
14	水					
		コーンポタージュ	C・D・完		コンソメスープ	
15	木	ミルク	B・C・D・完			お茶
		カルピスゼリー	D・完			除去せんべい
16	金	ミルク	B・C・D・完			お茶
		カステラ	D・完			除去せんべい
17	土					
18	日					
19	月	ミルク	B・C・D・完			お茶
20	火	ミルク	B・C・D・完			お茶
21	水					
22	木	ミルク	B・C・D・完			お茶
23	金	ミルク	B・C・D・完			お茶
24	土					
25	日					
26	月	ミルク	B・C・D・完			お茶
27	火	ミルク	B・C・D・完			お茶
28	水	ドーナツ	D・完			除去せんべい
29	木	ミルク	B・C・D・完			お茶
30	金	ミルク	B・C・D・完			お茶
31	土					

◎除去が対象となる献立を記載しています。その他のメニューは行事及び献立表をご覧ください。

(空欄はメニュー通りです)

※「完」…完全除去

# 5月 除去食一覧(その他)



宮森保育園

日	曜日	献立表のメニュー	除去食品	アレルゲンを除去したメニュー		
				おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木					
9	金					
10	土					
11	日					
12	月	さばの味噌煮	さば		がんも	
13	火					
14	水					
15	木					
16	金					
17	土					
18	日					
19	月					
20	火					
21	水					
22	木					
23	金					
24	土					
25	日					
26	月					
27	火					
28	水					
29	木					
30	金					
31	土					

◎除去が対象となる献立を記載しています。その他のメニューは行事及び献立表をご覧ください。



## 令和7年5月献立表(離乳食)



宮森保育園

日	曜	10時おやつ	給食(中期・後期)			3時おやつ	給食(初期)		
1	木	クッキー	おかゆ/コッペパン	白身魚とブロッコリーと人参の煮物	チンゲン菜のスープ	せんべい	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆで人参
2	金	おやさいすなっく	ほうれん草がゆ	じゃがいもとうどんと人参の煮物	豆腐の味噌汁	ハイハイン	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆでほうれん草
3	土		憲法記念日						
4	日		みどりの日						
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水	ビスケット	おかゆ	ささみとかぼちゃと人参の煮物	じゃがいもの味噌汁	せんべい	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
8	木	ハイハイン	人参がゆ	白身魚と大根と小松菜の煮物	オニオンスープ	クッキー	つぶし粥	ゆで大根	ゆで小松菜
9	金	おやさいすなっく	さつまいもがゆ	豆腐とうどんと人参の煮物	白菜の味噌汁	せんべい	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆで白菜
10	土	せんべい	お弁当日			ハイハイン	お弁当日		
11	日								
12	月	せんべい	おかゆ	ささみと大根とかぼちゃの煮物	チンゲン菜のすまし汁	ビスケット	つぶし粥	ゆで大根	ゆでかぼちゃ
13	火	おやさいすなっく	さつまいもがゆ/コッペパン	白身魚とブロッコリーと人参の煮物	白菜のスープ	ハイハイン	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆで人参
14	水	ビスケット	おかゆ	豆腐とさつまいもと小松菜の煮物	オニオンスープ	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆで小松菜
15	木	クッキー	人参がゆ	ささみとかぼちゃと大根の煮物	小松菜のスープ	せんべい	つぶし粥	ゆで大根	ゆでかぼちゃ
16	金	おやさいすなっく	おかゆ	白身魚とじゃがいもと小松菜の煮物	麸のすまし汁	ビスケット	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆで小松菜
17	土	ハイハイン	野菜たっぷりおじや			せんべい	つぶし粥	ゆでさつまいも	
18	日								
19	月	ハイハイン	かぼちゃがゆ	豆腐とうどんと人参の煮物	小松菜の味噌汁	クッキー	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
20	火	おやさいすなっく	おかゆ/コッペパン	ささみとさつまいもとチンゲン菜の煮物	オニオンスープ	せんべい	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆでチンゲン菜
21	水	ビスケット	ほうれん草がゆ	白身魚とじゃがいもと人参の煮物	麸のすまし汁	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでほうれん草	ゆでじゃがいも
22	木	クッキー	おかゆ/コッペパン	豆腐とブロッコリーと人参の煮物	ポテトのスープ	ハイハイン	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆで人参
23	金	せんべい	さつまいもがゆ	ささみとうどんと小松菜の煮物	豆腐の味噌汁	ビスケット	つぶし粥	ゆでさつまいも	ゆで小松菜
24	土	ハイハイン	お弁当日			せんべい	お弁当日		
25	日								
26	月	ハイハイン	おかゆ	白身魚とブロッコリーと人参の煮物	麸のすまし汁	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆでブロッコリー	ゆで人参
27	火	せんべい	おかゆ/コッペパン	豆腐とかぼちゃと人参の煮物	青菜のスープ	ビスケット	つぶし粥	ゆでかぼちゃ	ゆで人参
28	水	クッキー	おかゆ	ささみと大根とさつまいもの煮物	玉ねぎの味噌汁	おやさいすなっく	つぶし粥	ゆで大根	ゆでさつまいも
29	木	せんべい	ほうれん草がゆ	白身魚とじゃがいもと人参の煮物	ABCスープ	クッキー	つぶし粥	ゆでじゃがいも	ゆでほうれん草
30	金	ビスケット	チンゲン菜がゆ	豆腐とうどんと人参の煮物	白菜のすまし汁	せんべい	つぶし粥	ゆでチンゲン菜	ゆで人参
31	土	ハイハイン	野菜たっぷりおじや			せんべい	つぶし粥	ゆでさつまいも	

※初期の10時・3時おやつはハイインハイインです。

# すくすく

新年度が始まり1か月が経ちました。満開だった桜の木も若葉になり、新緑の美しい季節になりましたね。気温の変化や体調管理、そして引き続き感染症予防に気をつけ、さわやかな季節を元気に楽しみましょう。



5月は過ごしやすい時期ですが、実は熱中症に注意が必要です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面への距離が近いため、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に大人が気を配ってあげることが大切です。

## <熱中症を防ぐためにできること>

- 水分補給をしっかり
- こまめに休憩をとる
- 屋外では帽子をかぶる
- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を



## 保健行事

がはじまります！



4月から身体計測が始まっていますが、5月以降こんな保健行事があります。

### 内科健診(全園児)

心臓や呼吸器に異常がないか、栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか、皮膚の状態に異常はないか、脊柱・胸郭・四肢に異常がないかなどを園嘱託医の先生に診てもらいます。



### 歯科検診(2~5才児)

虫歯があるか、歯茎の状態、歯並びや噛み合わせなどを園嘱託医の先生に診てもらいます。



### 尿検査(3~5才児)

腎臓の病気を出来るだけ早く見つけることを目的としています。早く見つけて、早く治療することで、病気が治ったり病気が進むのをくい止めることが出来ることがあります。

### 視力検査(3~5才児)

幼児期は視力が発達する重要な時期。屈折異常や斜視などによって起こる弱視は、早期発見・早期治療が大切なため、視力検査を行って左右差などがないかを調べます。

### 聴力検査(3~5才児)

乳幼児期は、耳から聞いた言葉を習得する大切な時期です。難聴を早期発見することを目的としています。

