



小野こども園

令和7年4月25日

新緑のまぶしい季節になり、園庭や道に咲いている花もキラキラ輝いて見えます。そして、そよそよと吹く風と一緒に周りの花や木々たちも楽しそうに揺れています。

入園、進級から1ヶ月が過ぎ、不安でいっぱいだった子どもたちの顔から少しずつ緊張がとれ、元気な笑顔が見られるようになりました。爽やかな気候の中、友だちと一緒に元気いっぱい走り回ったり、体操をしたりと、戸外遊びを楽しんでいます。



5月 保育のねらい

- ★生活のリズムを整えながら、健康で安全な生活が送れるようにする。
- ★園生活の決まりを守り、友だちと仲良く遊ぶ。
- ★春の自然に親しむ。

5月の予定

- ・ 1日(木) 5才児 昼寝開始(布団持参)
5才児 個人面談 1日～
- ・ 7日(水) 5才児 園児交流会(詳細は別紙)
- ・ 14日(水) 入園、進級記念写真撮影
- ・ 20日(火) 身体計測
- ・ 22日(木) 5才児 すてっぷ教室
- ・ 23日(金) 避難訓練
- ・ 28日(水) 誕生会
- ・ 29日(木) 5才児 シルエット観劇



- ★自分の持ち物が一目でわかるように、全ての持ち物に名前を書いてください。
- ★4月30日(金)に「こどもの日」にちなんで、お菓子の詰め合わせを持ち帰ります。アレルギー対応はしていません。(保護者会援助)
- ★19日(月)からトライやるウィークが始まり、小野中学校から生徒が来ます。
- ★5才児の昼寝布団ですが、4月28日～5月1日の間に持って来ててください。

子どもから、家族への日頃の感謝の気持ちを込めて、5月30日にプレゼントを持ち帰ります。また、イオン社店では、4,5才児が描いた「家族の絵」を展示しています。

※展示期間 4月21日(月)～6月22日(日)まで
展示場所 イオン社店 1階情報プラザ

6月の予定

- ・ 3日(火) 参観日 0.1.2才児
- ・ 4日(水) 参観日 3才児
- ・ 5日(木) 参観日 4才児
- ・ 6日(金) 参観日 5才児
- ・ 19日(木) 5才児 すてっぷ教室
- ・ 27日(月) 5才児 園児交流会

バンドー神戸青少年科学館



早寝のためにできること

- ① まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート!
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしつかりあそび
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを促します。
- ④ 午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ お風呂はぬるめに
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お風呂はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



5月の給食だより

新しい生活にも少しずつ慣れてきたようです。同時に、この時期は環境が変わり、体調を崩しがちです。元気な体をつくるために、「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけましょう。



食べきれる量で、達成感を得る工夫を

食べ易い盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。



旬の食材～新じゃが芋～

春から初夏にかけて出回る新じゃが芋はみずみずしく、皮が薄いので皮ごと食べるのがおすすめです。

ビタミンB1、ビタミンCやカリウム、ナイアシンを豊富に含みます。カリウムには、塩分を排泄する働きがあるため、高血圧やむくみ予防にも効果的です。また新じゃが芋にはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれると言われています。

～「こ食」を「共食」に～

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか? 「孤食」「個食」「子食」など様々な「こ食」があります。

- 個食・・・家族それぞれ違うものを食べる
- 孤食・・・ひとりで食べる
- 子食・・・こどもだけで食べる
- 固食・・・同じもののばかり食べる
- 濃食・・・濃い味付けで食べる



誰かと一緒に食事をする「共食」は、食事を通じてマナーや食文化を伝えることができます。家族で一緒に食卓を囲み楽しい時間が増えるといいですね。

<< 5月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
1	焼き魚	サケ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	系こんにやく	塩
木	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー パナナ	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
2	ハンバーグ ゆで卵	鶏ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 トマトピューレ	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース 塩
金	人参グラッセ 粉ふき芋		ブロッコリー	じゃが芋	コショウ 和風だし
7	魚のフライ	メルルーサ	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉	ソース
水	ポテトサラダ 果物	ハム	コーン ブロッコリー パナナ	マヨネーズ 油 じゃが芋	塩 コショウ
8	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱	片栗粉 胡麻油	中華だし 醤油
木	春雨の酢の物	ハム 生わかめ	胡瓜 土生姜	砂糖 胡麻 春雨	酢 塩 コショウ
9	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん 大根	板こんにやく 砂糖	和風だし
金	ポパイサラダ 果物	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン パナナ	マヨネーズ	醤油
10	お好み焼き	豚ミンチ 卵 粉かつお	人参 キャベツ 青葱	お好み焼き粉 油	ソース
土	果物	竹輪 青のり	パイン缶	板こんにやく 砂糖	和風だし 醤油
12	コーンカレー ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬	じゃが芋	カレールー
月	福神漬 果物	卵	ブロッコリー オレンジ		コショウ ソース
13	大豆の五目煮 ふりかけ	鶏肉 竹輪 油揚げ	人参 土牛蒡 蓮根 いんげん	板こんにやく	和風だし 醤油
火	ツナもやし和え	ツナ	胡瓜 もやし コーン 大根	砂糖 胡麻油	酢 みりん
14	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉	塩 コショウ
水	春雨サラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ パナナ	春雨 マヨネーズ	ソース
15	煮魚	サバ 生わかめ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
木	豆腐汁	豆腐 油揚げ 味噌	えのき茸		和風だし
16	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖	和風だし 醤油
金	ひじきの酢の物 果物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン オレンジ	胡麻	塩 酢
17	ピラフ	ウインナー	人参 玉葱 しめじ		和風だし 醤油
土	スープ 果物	鶏肉	コーン ブロッコリー		塩 コショウ
19	炒り豆腐 果物	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく 砂糖	和風だし 塩
月	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン パナナ	マヨネーズ	醤油
20	クリームシュー	鶏肉	人参 玉葱 しめじ コーン	じゃが芋	シチュールー 塩
火	大豆と春雨のサラダ	ツナ 大豆	胡瓜	春雨 砂糖	コショウ 酢 醤油
21	さつま揚げ チーズ	すり身 チーズ	人参 玉葱 枝豆 コーン	油 パン粉	
水	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー	じゃが芋 マヨネーズ	塩 醤油
22	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹揚げ 竹輪 味噌	人参 玉葱 いんげん しめじ	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
木	胡瓜の酢の物 胡麻昆布	ハム 生わかめ 胡麻昆布	胡瓜	胡麻	塩 酢
23	オムレツ	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖 油	ケチャップ 塩 コショウ
金	じゃが芋の金平 果物		いんげん パナナ	じゃが芋 胡麻	醤油 和風だし
24	ミートスパゲティ ゆで卵	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 カットトマト	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
土	サラダ 果物		ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
26	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉	塩 コショウ 醤油
月	イタリアンスパゲティ 果物	ハム	しめじ カットトマト オレンジ	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
27	豚汁 チーズ	豆腐 味噌 油揚げ	人参 玉葱 しめじ 削牛蒡	板こんにやく 砂糖	和風だし 醤油
火	ブリの甘辛カツ	ブリ 豚肉 竹輪	青葱 大根	小麦粉 パン粉 油	
28	ハヤシライス ゆで卵	豚肉 卵	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋	ハヤシライスルー
水	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
29	アンパンマンライス	ミートボール 黒大豆	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ	油	コンソメ ケチャップ 醤油
木	スープ 黒豆煮 果物	鶏肉	キャベツ もやし パナナ		塩 和風だし ソース
30	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉	中華だし コショウ
金	大学芋 海苔佃煮	卵 海苔佃煮	エリンギ キャベツ	油 さつま芋	塩
31	うどん ゆで卵	油揚げ 卵	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖	和風だし 醤油
土	鶏天 果物	鶏むね肉	パイン缶	天ぷら粉 油	みりん 塩
	手作りおやつ	クッキー		ケーキ	

※3・4・5歳児は、1日(木)に白米(150g)持参してください。

12日(月)、29日(木)は持参した白米を使用しますので、白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。
尚、手作りおやつの日はお茶になります。

※果物は都合により、変更する場合があります。