



5がつえんだより

小野こども園

令和8年4月24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ヶ月近くが過ぎ、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

- 7日(木) 5才児 個人面談 7日～
- 12日(火) 入園、進級記念写真撮影
- 14日(木) 5才児 園児交流会(詳細は別紙)
- 19日(火) 5才児 消防署見学
- 20日(水) 身体計測
- 21日(木) 5才児 すてっぴ教室
- 22日(金) 音楽リズム
- 25日(月) 避難訓練
- 27日(水) 誕生会



- ★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28日(火)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)
- ★18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。
- ★今年度より5才児は昼寝をしません。(活動の後や夏の暑いときなどはゴザを敷いて横になり休息を取ります)尚、土曜保育の方は、当日に布団を持って来てください。

子どもから、家族への日頃の感謝の気持ちを込めて4,5才児が描いた「家族の絵」を、イオン社店で展示しています。

※展示期間 4月20日(月)～6月20日(土)まで
 展示場所 イオン社店 1階情報プラザ

6月の予定



- 2日(火) 参観日 0.1.2才児
- 3日(水) 参観日 3才児
- 4日(木) 参観日 4才児
- 5日(金) 参観日 5才児
- 8日(月) 5才児 シルエット観劇
- 11日(木) 歯科検診 3,4,5才児
- 18日(木) 5才児 すてっぴ教室
- 29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、翌日は早く起きよう。夜も早く寝るので、布団に入りやすくなります。
- 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 日中しっかりと遊ぶ 体を動かしてたくさんおしゃべりしましょう。心地よい疲れが夜の眠りを助けます。
- ④ 午後は15時半までに 家で午睡をするときも、遅くても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。お湯はぬるめにするといいです。
- ⑥ 入寝前の習慣づけも 每晚、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからとろとろおしゃべりなどすると、眠りやすくなります。



5月の給食だより

入園から1ヶ月が経ちました。こども園の給食にもだんだんと慣れてきた頃か
と思います。給食の中には苦味のある食べ物もあるかもしれませんが、お友達や先生
と一緒に食べる楽しみを味わってもらえたらと思います。

春に旬を迎える食べ物は沢山ありますが、今月は牛蒡を紹介したいと思います。
5月頃に出回る新牛蒡は「春牛蒡」とも呼ばれ、香りが良く、皮が薄く、食感が
みずみずしいのが特徴です。新牛蒡の皮は、身と同じく柔らかいので、皮をむく
必要は特になく、アクも少ないので、切った後のアク抜きの必要もありません。

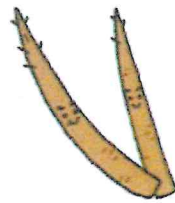


牛蒡の持つ効能

- ▼食物繊維がとても豊富
- ▼疲労回復
- ▼むくみ予防

牛蒡の選び方

- ・太さが均一で太すぎない
- ・ひげ根が少ない
- ・表面にシワがない



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。
たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱ
く質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、す
まし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみて
ください。



<< 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 金	マーボ豆腐 ふりかけ わかめの酢の物	豚ミンチ 豆腐 ハム 生わかめ	人参 玉葱 青葱 土生姜 胡瓜	片栗粉 胡麻油 胡麻 砂糖	中華だし 塩 塩 酢 みりん
2 土	ミートスパゲティ ゆで卵 サラダ 果物	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 カットマト ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ	コンソメ ケチャップ 塩 コショウ
7 木	魚のフライ ポテトサラダ 果物	鯛 ハム	人参 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー バナナ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	ソース 塩 コショウ
8 金	高野豆腐の卵とじ チーズ ひじきの酢の物	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野 ハム 生ひじき	人参 玉葱 青葱 胡瓜 コーン	じゃが芋 砂糖 胡麻	和風だし 醤油 塩 酢
9 土	お好み焼き 果物	豚ミンチ 卵 粉かつお 竹輪 青のり	人参 キャベツ 青葱 パイン缶	お好み焼き粉 油 板こんにゃく 砂糖	ソース 和風だし 醤油
11 月	コーンカレー ゆで卵 福神漬け 果物	鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン 福神漬け ブロッコリー バナナ	じゃが芋	カレールー コショウ ソース
12 火	豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナもやし和え	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌 ツナ	人参 玉葱 いんげん しめじ 胡瓜 もやし コーン	砂糖 板こんにゃく 胡麻油	和風だし 醤油 酢
13 水	焼き魚 五目金平 果物	鯖 油揚げ 竹輪	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん ブロッコリー バナナ	糸こんにゃく 砂糖 胡麻油	みりん 和風だし 醤油
14 木	鶏肉の唐揚げ イタリアンスパゲティ 果物	鶏肉 ハム	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー しめじ カットマト オレンジ	片栗粉 天ぷら粉 スパゲティ 油	塩 コショウ 醤油 コンソメ ケチャップ
15 金	卵入りひじきの炒り煮 ポパイサラダ	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪 ウインナー 油揚げ 卵	人参 蓮根 いんげん 大根 ほうれん草 コーン	板こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	和風だし みりん 醤油
16 土	チキンライス ゆで卵 スープ 果物	鶏ミンチ 卵	人参 玉葱 しめじ もやし コーン ブロッコリー パイン缶		ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 醤油
18 月	八宝菜 ゆで卵 大学芋 海苔佃煮	豚肉 かまぼこ 卵	人参 玉葱 青梗菜 エリンギ キャベツ	片栗粉 さつまいも 油	中華だし コショウ 塩
19 火	たまご焼き じゃが芋の金平 果物	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱 いんげん バナナ	じゃが芋 胡麻 砂糖	和風だし みりん 醤油
20 水	煮魚 豆腐汁	鯖 生わかめ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー えのき茸	砂糖	醤油 みりん 和風だし
21 木	ひじきメンチカツ チーズ 春雨サラダ	鶏ミンチ ひじき 豆腐 ハム チーズ	人参 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 キャベツ	油 小麦粉 パン粉 春雨 マヨネーズ	塩 コショウ ソース
22 金	炒り豆腐 ほうれん草とツナのサラダ 果物	鶏ミンチ 竹輪 豆腐 ツナ ひじき	人参 玉葱 削牛蒡 青葱 ほうれん草 コーン バナナ	板こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	和風だし 塩 醤油 みりん
23 土	五目うどん ゆで卵 天ぷら 果物	鶏肉 竹輪 卵	人参 しめじ 青葱 玉葱 南瓜 パイン缶	うどん 砂糖 天ぷら粉 油	和風だし 醤油 みりん 塩
25 月	さつま揚げ もずくのシャキシャキサラダ 果物	すり身 カニカマ もずく	人参 玉葱 枝豆 コーン 胡瓜 キャベツ ブロッコリー バナナ	油 パン粉 砂糖 胡麻油	酢 醤油
26 火	大豆の五目煮 胡麻昆布 春雨の酢の物	鶏肉 竹輪 油揚げ ハム 生わかめ 大豆	人参 土牛蒡 蓮根 いんげん 胡瓜 大根	板こんにゃく 春雨 胡麻 砂糖	和風だし 醤油 酢 みりん
27 水	ハヤシライス ゆで卵 マセドアンサラダ	豚肉 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 しめじ コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	ハヤシライスルー 塩 コショウ
28 木	さばご飯 味噌汁 果物	さば 青のり 味噌 豆腐 油揚げ 生わかめ	人参 玉葱 えのき 青葱 オレンジ	胡麻	和風だし 塩 醤油
29 金	ハンバーグ 人参グラッセ のり塩ポテト 黒豆 果物	鶏ミンチ 豆腐 青のり	人参 玉葱 ブロッコリー バナナ	パン粉 砂糖 じゃが芋	ケチャップ ソース みりん 和風だし 塩 コショウ 醤油
30 土	おにぎり 卵焼き 味噌汁 果物	ウインナー 卵 味噌 豆腐 生わかめ	人参 玉葱 青葱 えのき ブロッコリー パイン缶	米	みりん 醤油 塩 和風だし
	手作りおやつ		クッキー	ケーキ	

※3・4・5歳児は、1日(金)に白米(150g)持参してください。

11日(月)コーンカレー、28日(木)さばご飯の日は白いご飯はいりません。

11日(月)、28日(木)に持参した白米を使用します。

※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。