



# 白菊だより

令和3年5月号  
白菊こども園

風薫る5月、木々の美しさを感じるころとなりました。園庭では、4月19日から恒例の鯉のぼりを上げています。お部屋の窓からは、「見える！見える！」と歓声が上がっています。上から、砂場で遊んでいる子ども達を優しく見守ってくれているようで、にぎやかなことです。お部屋では、かわいい鯉のぼり制作をしました。持って帰りましたら、ご家族でこいのぼりの歌を歌いながら見ていただけたらと思います。

園では、毎月避難訓練を実施しています。今年度の第一回は、火災を想定したものでした。ふじ、さくら、きく組の子どもたちは園庭に、ゆり、うめ、赤ちゃん組は、プレーコーナーに集まりました。こんな時はどうしたらいいのかと普段から考えながら訓練を積み重ねています。

ゴールデンウィークを前に今年も新型コロナの感染拡大により緊急事態宣言が出ています。手洗いやうがい、マスクの着用などの徹底を続けられ、くれぐれも体調管理には十分注意していただきますようお願いいたします。

保護者の皆様には、子ども達が安全・健康に過ごせますように引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。



## 5月の保育目標

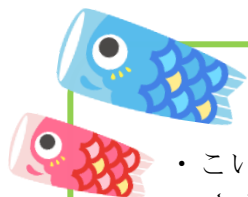
### ★生活リズムを整え、規則正しい生活をしましょう。

早寝・早起きを心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。

栄養のある食事をとり、体調管理に気をつけましょう。

### ★身近な春の自然に興味を持ち、触れて遊ぶことの楽しさを味わいましょう。

園庭には色とりどりのお花が咲いています。お花をみたり、蟻やダンゴ虫などの虫を観察したり、身近にある植物や虫に興味を持ちましょう。



## 今月のお歌

- ・こいのぼり
- ・さんぽ
- ・おつかいありさん

- ・公園に行きましょう
- ・おかあさん
- ・茶摘み



## 令和3年 5月行事予定表

日 曜	行事予定
1 土	
2 日	
3 月	憲法記念日
4 火	みどりの日
5 水	こどもの日
6 木	
7 金	体操教室
8 土	
9 日	
10 月	身体測定 弁当
11 火	サッカー
12 水	お誕生会
13 木	体操教室(きく)
14 金	体操教室
15 土	
16 日	
17 月	
18 火	スライド サッカー
19 水	避難訓練
20 木	
21 金	体操教室
22 土	
23 日	
24 月	弁当
25 火	キンダーブックお持ち帰り サッカー
26 水	
27 木	体操教室(きく)
28 金	体操教室
29 土	
30 日	
31 月	お帳面お預かり

### <5月・6月の主な予定>

5/12(火) 5月生まれのお誕生会

6/9(水) 6月生まれのお誕生会



## お知らせ



☆日本スポーツ振興センターの掛け金の内、保護者負担金を6月の諸費と一緒に徴収します。

☆これから暑い日が増えてきます。

水筒をお持たせ下さい。

(ゆり・きく・さくら・ふじ組)

お茶はこども園でも用意しますので、量は少なめで結構です。

**水筒は、肩から下げられてコップで飲むタイプのものにして下さい。**

衛生的です。9月まで毎日お持たせ下さい。

☆季節の移り変わりの時期、体調に気をつけて下さい。

これからの時期は、食中毒・水いぼ・とびひ・アタマジラミにもご注意ください。

## おねがい

※ゴールデンウィーク中(5/2～

5/5)において新型コロナウイルスに

お子様や保護者、同居親族の方等が

罹患またはPCR検査の対象になられた

場合は、**速やかにこども園にお知らせ**

**下さい。**また、検査結果もわかり次第、

陰性の場合も含め、お知らせ下さい。

こども園は京都市に報告する義務が

あります。

連絡は下記のメールアドレスに

お願いします。

[info@shiragiku.email](mailto:info@shiragiku.email)

上記以外の内容については対応いたしかねます。

# 給食だより

## デコボンとはっさくの食べ比べ〈ふじ組〉



最初に、みかんの栄養とその働きについて話しました。

そして、たくさんの種類があることを伝えました。

切る前のデコボンとはっさくを見せて「どこが違うかな？」と聞くと

「上が飛び出ている！！」「こっちがオレンジ色でこっちが黄色！！」と

デコボンの上部が出っ張っていることや色の違いに気づいてくれました。

デコボンとはっさくの食べ比べをした時は、

「どっちもいい匂いがしたよ！」「デコボンは、ちょっとあまいな。」

「はっさくはすっぱい！」などと話してくれました。

味の違いを教えてくださいました。

はっさくの薄皮も綺麗にむく練習もしました。

そして、「どっちも美味しかった！」

「デコボンの方が好き！」「はっさくの方が好き！」と

最後には名前を覚えて言えるようになっていました。

みんなデコボンとはっさくの香りや味の違いを感じたようでした。

おかわりもいっぱいしてくれました。

おうちでも一緒に皮をむいたり、食べ比べをしたりすると楽しいですよ。

### デコボン



甘みが強いのが魅力で

少し酸味があります。

その酸味の正体は

クエン酸という成分で

疲労回復効果があります。

### はっさく



甘酸っぱさが魅力で

ほろ苦さを感じます。

その苦味の正体は

ナリンギンという成分で

血管を丈夫にしたり、

アンチエイジング、

花粉症対策、ダイエット

効果があります。



## みかんの栄養



### ビタミンC

肌の調子を整えたり、風邪予防に効果的です。

### β-クリプトキサンチン

みかんの色の素になる成分で強い抗酸化作用があり、骨の健康や生活習慣病の予防になります。

### ヘスペリジン

皮や白い筋に含まれています。血のめぐりを助ける働きがあります。

### ペクチン

小房の袋に含まれています。お腹の調子を整えたり、コレステロールを下げる働きがあります。

# 5月の献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						御飯、豚じゃが、白菜のすまし汁
午後						お茶、ビスケット、ハッピーターン
午前	3	4	5	6	7	8
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	じゃこご飯、鶏肉の香味炒め、切干大根の酢の物、大根の味噌汁	さわらの味噌照り焼き、ひじきの白和え、じゃがいものすまし汁	五目ラーメン、キャベツとさつまいもの胡麻和え
午後				牛乳、バームクーヘン、りんごゼリー（市販）	牛乳、米粉のきなこケーキ	お茶、ビスケット、ハッピーターン
午前	10 牛乳（うめ・ゆり）	11	12 牛乳（うめ・ゆり）	13	14	15
昼食	お弁当	わかめ御飯、さばの塩焼き、ほうれん草のおかか和え、キャベツのすまし汁	塩焼きそば、大根との卵スープ	御飯、酢豚、豆腐とチンゲン菜のスープ	御飯、高野豆腐と牛肉の煮物、茄子の味噌汁	御飯、豚じゃが、白菜のすまし汁
午後	乳児：牛乳、幼児：ジョア、ピザトースト	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、ぼりんこ、オレンジ	牛乳、抹茶シリアル	牛乳、シガービスケット、ミニサラダ（しょうゆ）	お茶、ビスケット、ハッピーターン
午前	17 牛乳（うめ・ゆり）	18	19 牛乳（うめ・ゆり）	20	21	22
昼食	豆腐グラタン、アスパラのスープ	御飯、チンジャオロース、干しエビとレタスのスープ	ナポリタン、かぼちゃの豆乳スープ	じゃこご飯、鶏肉の香味炒め、切干大根の酢の物、大根の味噌汁	さわらの味噌照り焼き、ひじきの白和え、じゃがいものすまし汁	五目ラーメン、キャベツとさつまいもの胡麻和え
午後	乳児：牛乳、幼児：ジョア、うるめのチーズ焼き、えびせん、白い風船	お茶、おかかおにぎり	牛乳、黒糖パン、チーズ（棒）	牛乳、バームクーヘン、りんごゼリー（市販）	牛乳、米粉のきなこケーキ	お茶、ビスケット、ハッピーターン
午前	24 牛乳（うめ・ゆり）	25	26 牛乳（うめ・ゆり）	27	28	29
昼食	お弁当	わかめ御飯、さばの塩焼き、ほうれん草の胡麻和え、キャベツのすまし汁	塩焼きそば、大根との卵スープ	御飯、酢豚、豆腐とチンゲン菜のスープ	御飯、高野豆腐と牛肉の煮物、茄子の味噌汁	御飯、豚じゃが、白菜のすまし汁
午後	乳児：牛乳、幼児：ジョア、ピザトースト	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、ぼりんこ、オレンジ	牛乳、抹茶シリアル	牛乳、シガービスケット、ミニサラダ（しょうゆ）	お茶、ビスケット、ハッピーターン
午前	31 牛乳（うめ・ゆり）					
昼食	豆腐グラタン、アスパラのスープ					
午後	乳児：牛乳、幼児：ジョア、うるめのチーズ焼き、えびせん、白い風船					

## ☆新じゃがとコーンのスープ☆

（1人分）

- じゃがいも 1/4
- たまねぎ 中1/6
- にんじん 中1/6
- コーン缶 ふたつまみ
- 水 200ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- パセリ粉 ひとつまみ

## <作り方>

- ①じゃがいもとたまねぎとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、水・たまねぎ・にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③じゃがいも・コーン缶・コンソメを入れて煮る。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら塩を入れて味を調べ、パセリを散らしたら完成♪



5月のお弁当持参日

10日・24日（月）