



5月 ほけんだより

2025年度 健生

春のさわやかな風が心地よく感じられるようになりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで保育園の生活を楽しめるようになってきました。この時期は、体や心の疲れが出て、怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



予防接種受けていますか？

保育園では色々な子ども達が共に過ごす集団生活の場です。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることもあります。予防接種で予防できる病気もあります。病気ごとに適した時期がありますので、計画的に受けましょう。また、予防接種を受けたときは園にお知らせください。

正しい手洗いを身につけよう

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は手洗いです。手を洗うときには石鹸を使い、ていねいに行なうことが大切です。正しい手洗いを身につけましょう。



きゅうしょくだより

2025年度 健生



5月5日は子どもの日で「端午の節句」と言われます。もともとは中国から伝わった五節句のひとつで、日本では柏餅やちまきを食べる習慣があります。古くから草の香りには邪気を払う力があるという思想があり、餅を柏の葉に巻いて食べる柏餅や日本ハーブと呼ばれるよもぎを練りこんだよもぎ餅があります。園では、ほうれん草を練りこんで、よもぎ餅(草餅)にみたてて提供します。

※5月 20 日(火)給食は非常食【惣菜パン、バナナ、オレンジジュース】となり、離乳食はキューピーレトルトとバナナを提供予定です。

一番だしを取ろう！

【材料】 水 1ℓ、昆布 5cm 1枚、かつお削り節 20g

【取り方】 ①鍋に水をはり、昆布の汚れを布巾でふきとり、1時間ほどつけておく。

②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

③昆布を取り出しかつおを加え、沸騰させ、あくをすくう。

④火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁をこす。

保育園メニューを家庭でも！

♪ 鮭のみそあんかけ ♪

【材 料】 幼児 4人分

鮭 4切れ(160g) 塩少々 小麦粉大 1/2

キャベツ小 1/8玉(50g) にんじん 1/4個(20g) ピーマン 1/2個(15g) 油 大 1/2

砂糖大 1と1/2 あわせみそ小 2 こいくちしょうゆ小 1 だし汁 70ml かたくり粉大 1/2 水

【作り方】

① 野菜は千切りにしてレンジで柔らかくしておく。

② 鮭は一口大に切って塩をなじませ、小麦粉をつけて揚げる(焼いてもOK)。

③ フライパンに油をあたため①を炒め、調味料とだし汁を加えて煮る。最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、②にかける。