園　だ　よ　り

毎月 1 日発行

＜5 月の聖句＞　**主よ　お話ください。しもべは　聞いております。**　サムエル上　3 章　9 節

私たちが出会う物事は、すべてが良しと思えることばかりではありません。それどころか、どうしてこんなことが起こるのかと思うような出来事の方が、むしろ多いのかもしれません。それでも、神さまは、神さまが良しと思える出来事を私たちに与えてくださいます。すべてが「お話しください」と素直に聞き入れられるものばかりではないのですが、それを受け入れるためには心の余裕が必要です。ある収納アドバイザーによると、収納は 8 分目でするのが良いとのこと。いっぱいにしてしまうとそれ以上入れられず、出し入れも困難になるからだそうです。心の引き出しにも少しの余裕が必要なのかもしれません。まずはゆっくり深呼吸。忙しい日常にも、ふと気づいた小鳥のさえずりに、神さまの愛（励まし）を感じます。さて今日も力を抜いて、今から起こる出来事を楽しみながら過ごしましょう。　平田　敬子

＜月主題＞

- 0 歳児＜どれどれ＞神さまに守られ、それぞれのペースで園生活に慣れていく。/安心できる大人のそばに、ありのままでいられる。/草花や小さな虫を見たり触れたりする。
- 1･2 歳児＜どれどれ＞祈りや賛美が気持ちよくうれしい時になる。/自分の周りに目が向いて関わろうとする。/自然の音や色に気付いて触れていく。
- 3 歳児＜動き出す＞日常生活の中で保育者や友だちと賛美し祈り、神さまを身近に感じる。/新しい環境や関わりに安心し、いろいろなことをやってみる。/自然の中で心を開放し、心地よさを感じながら動き出す。
- 4･5 歳児＜動き出す＞祈りや聖書の話、讃美を大切にし、神さまがいつも一緒にいてくださることを喜ぶ。/やってみたい遊びに自分から動き出し心を向ける中で、友だちや保育者と共に過ごすことを喜ぶ。/。身近な自然(光、風、水、泥、土、草花、虫等)を心地よく感じ、見たり、触れたり、試したりする。

今月のさんびか　『みどりのわかば』（こどもさんびかⅡ134）　『ことりたちは』（こどもさんびかⅠ10）

おやつの音楽　『えいごのうた　ベスト50』

行事

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 避難訓練	3	4	5	6
7	8 始園礼拝	9	10	11 体操教室①	12	13 遠足(全園児)
14	15 母の日礼拝	16	17	18	19	20
21	22 シルエット劇場（ほしぐみ）	23 職員会議	24 誕生会	25 体操教室②	26	27
28	29 ペンテコステ礼拝	30	31 おたより配布			
6 月　8 日（木）日帰り保育（ほしぐみ）を予定しています						

６月からの登園降園

５月８日(月)から、新型コロナウイルス感染症が５類になる予定です。

そこで保育園の今までの体制も少し変わります。

とはいえ、ゴールデンウィーク明けの体調等を確認したいので、５月末までは今まで通りの体制で朝の受け入れをいたします。

６月からの登園降園については、出入り口の事等、詳細が決まり次第お知らせします。

今のところは、登園時、お子さんと一緒に廊下まで上がっていただき、一緒に朝の支度ができるようにと考えています。

ナオミ愛児園の小さな菜園

教会堂と園庭の間にいくつか置いてあるプランター。これがナオミ愛児園の菜園です。４月はスナップエンドウが豊作で、子どもが毎日成長を楽しみにしながら収穫しました。もうすぐ、土の中で眠っているジャガイモの収穫が始まります。その後は夏野菜の植付けです。どんな野菜が育つでしょう。お楽しみに！

また夏に向けてひまわりの種を植え付けしました。ほし組は花壇に、ひかり・つき組はプランターに。花が咲くのを楽しみにしながら、それぞれに水やりも頑張ります。

触れ合って！あそぼう！

おうちの方の生の声で歌ってもらったり、絵本を読んでもらったりする経験が子どもには宝ものになります。

「小さな庭」「キャベツのなかから」など保育園でよく歌う手遊び歌は、YouTube でもすぐに見つけることが出来ます。子どもは手遊び歌が大好きです。折角覚えたのなら、一緒に楽しまないと損。親子で一緒に手や体を動かして「たのしいね～」と共感できることが、子どもには嬉しいのです。

わらべ歌遊び～一本橋コチョコチョ

一本橋コチョコチョ

（子どもの手を自分の手の平にのせてコチョコチョします）

叩いて　つねって

（子どもの手の平を文字通り叩いてつねって‥）

階段のぼって

（子どもの手の平から肩に向けて　人差し指・中指の２本を歩くように動かして進みます）

コチョコチョコチョ

（脇のあたりをくすぐります）

おすすめ絵本

『ぞうくんのさんぽ』 福音館書店　愉快痛快

『くわずにようぼう』 福音館書店　ちょっと怖い…

お知らせ

・欠席、遅刻の連絡は9:30までにご連絡ください。(ナオミ愛児園　TEL871－3245)

・緊急連絡先、携帯番号、住所、勤務先等の変更がありましたらその都度事務室までお知らせください。

・ゴールデンウイークはお子さんの体調に合わせて無理なくお過ごしください。感染対策もよろしくお願いします。

・連休明けの登園時には、休み中のお子さんの体調を保育士にお伝えください。

・日差しが強くなります。水分補給を心がけましょう。また、外出には帽子を被りましょう。園でも帽子は使用しますのでご準備ください。フックにかける紐付けと記名の確認をお願いします。

発行：ナオミ愛児園　北九州市戸畑区中本町 12-34　TEL093（871）3245　e-mail info@naomi-hoikuen.jp

令和５年度前期予定献立一覧表（５月分）

ナオミ愛児園

日			全児 献立名	午後おやつ（*は手作り）	1,2歳児 主食	1,2歳児 午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価 上段：以上児 下段：未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
1	18		ハヤシ汁	飲むヨーグルト(鉄強化)	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	南瓜	玉葱	米・小麦粉・スープの素	バター										
月	木		かぼちゃのチーズサラダ	ビスケット				プロセスチーズ		グリンピース	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ	マヨネーズ	488	14.6	19.3	330	7.2	1.9	302	0.2	0.53	61
								飲むヨーグルト(鉄多め)			ウスターソース・ビスケット		589	16.5	18.8	354	5.8	1.4	271	0.23	0.57	50
2	11		春雨とちりめんの油炒め	牛乳	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ロールパン・春雨・油	サラダ油										
火	木		もやしと卵の中華スープ	丸ボーロ			全卵	白す干し	さやいんげん	もやし・葱	スープの素・片栗粉・丸ボーロ		385	16.1	11.3	230	1	1.6	162	0.31	0.37	14
													439	18.7	16.1	289	0.7	1.8	166	0.31	0.42	13
6	20		焼そば	牛乳	以上児	牛乳	豚肉	牛乳・青のり	人参	もやし・キャベツ	中華めん・ウスターソース・醤油	サラダ油										
土	土		青梗菜とえのきのすまし汁	おかき	のみ		さつま揚	煮干し・出し昆布	チンゲンサイ	玉葱・葱・えのき茸		おかき	412	17.8	12.9	263	1.8	1.9	161	0.34	0.36	18
					パン								427	18.8	14.7	305	1.4	1.8	167	0.34	0.41	18
8	22		豆腐のまさご揚げ	牛乳	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび	牛乳・白す干し	人参	胡瓜	米・片栗粉・醤油・酒	サラダ油										
月	月		きゅうりのごまあえ	クラッカー			鶏ひき肉・味噌	干若布・煮干し		葱	砂糖・ふ・クラッカー	すりごま	365	19.7	21.5	403	1.8	1.8	137	0.13	0.35	7
			麩のみそ汁	チーズ			卵つなぎ	プロセスチーズ					486	20.6	20.6	412	1.8	1.5	142	0.17	0.39	6
9	23		拌三糸	牛乳	パン	牛乳	ロースハム	牛乳		胡瓜・えのき茸	ロールパン・春雨・砂糖・酢	サラダ油										
火	火		きのことわかめの中華風スープ	*ココアとプルーンの豆乳蒸パン			全卵	干若布		なめこ・プルーン	醤油・スープの素・片栗粉	ごま油	404	17.1	17.7	224	1.7	2.6	118	0.33	0.46	21
							豆乳				ホットケーキミックス・ココア		500	20.2	20.9	285	1.6	2.6	125	0.32	0.5	17
10	25		チキンカレー	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレー粉	サラダ油										
水	木		フルーツ和え	あられ				スキムミルク		ミカン缶・白桃缶	スープの素・あられ		430	17	15.9	295	1.7	2.3	151	0.25	0.43	32
				おやついりこ				おやついりこ		パイン缶			542	18.7	16	334	1.7	1.8	151	0.25	0.44	26
12	19		わんぱくハンバーグ	牛乳	パン	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・パン粉・カレー粉	サラダ油										
金	金		トマト	丸ボーロ			鶏レバー	鉄強化牛乳	トマト	キャベツ	ウスターソース・ケチャップ		393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24
			コーンとキャベツのスープ				卵つなぎ		パセリ	スイートコーン	スープの素・丸ボーロ		493	22.7	21.3	278	2.4	1.6	1844	0.34	0.67	20
15	29		八宝菜	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱	米・スープの素・砂糖・醤油	サラダ油										
月	月		中華きゅうり	ドーナッツ			かまぼこ		さやいんげん	たけのこ・干椎茸	片栗粉・酢	ごま油	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25
							豆腐			胡瓜・レモン	ドーナッツ		515	17.5	19.2	287	0.8	1.4	176	0.33	0.42	21
16	30		鶏のからあげケチャップあえ	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜	米・片栗粉・砂糖・酒	サラダ油										
火	火		胡瓜もみ	クッキー			味噌	煮干し		玉葱	ケチャップ・クッキー		459	19.3	26.1	263	1.5	1.2	163	0.16	0.35	13
			玉ねぎのみそ汁							葱			562	20.4	24.2	299	1.3	1.1	162	0.2	0.4	11
17	31		魚のみそ煮	牛乳	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌	牛乳・干若布	ほうれん草	生姜	米・砂糖・醤油・酒・マカロニ											
水	水		ほうれん草ともやしのおかか和え	*マカロニの黄粉あえ			かつお節・黄粉	煮干し・出し昆布	人参	もやし			379	23.6	16.3	259	2.6	2	217	0.24	0.49	15
			若竹汁							たけのこ			497	23.7	16.4	295	2.5	1.5	204	0.25	0.51	13
26			厚揚げと小松菜の和風炒め	牛乳	ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉	牛乳	小松菜	玉葱	米・醤油・みりん・砂糖	サラダ油										
金			かぼちゃのみそ汁	ミルクパン			かつお節・油揚	煮干し	人参	葱	ミルクパン		402	21.8	17.5	436	3.5	1.6	331	0.38	0.41	37
							味噌		南瓜				515	22.4	17.4	439	3.2	1.4	296	0.34	0.44	31
27			かやくうどん	牛乳	以上児	牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・サブレ	サラダ油										
土			バナナ	サブレ	のみ		油揚	煮干し	ほうれん草				484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18
					パン		かまぼこ	出し昆布					487	19.4	17.7	336	1.6	1.6	236	0.19	0.42	16
誕生			ひじきと枝豆の彩りごはん・魚のから揚げ	ゼリー		牛乳	油揚	牛乳・干ひじき	人参	枝豆・胡瓜・生椎茸	米・醤油・みりん・片栗粉	サラダ油										
24			きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁				白身魚	出し昆布・煮干し		葱・玉葱・オレンジ	上新粉・酢・砂糖・ゼリー	すりごま	489	19.8	10.9	162	1.9	1.9	149	0.28	0.14	83
水			オレンジ										458	18.8	11.8	216	1.5	1.7	150	0.25	0.24	74
												以上児 基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												以上児 平均栄養価	415	18.2	17.8	281	2.3	1.8	369	0.26	0.43	23
												未満児 基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												未満児 平均栄養価	504	19.9	18.6	321	2	1.6	330	0.27	0.47	20

新緑の眩しい、暖かな季節です！元気いっぱい活動できるよう、毎日の「朝ごはん」はしっかり食べましょう！
「朝ごはん」を食べると、エネルギーや栄養素が補給され、寝ている間に低下した体温が上がり、脳の働きも活発になります。
また「朝ごはん」を食べることで、胃や腸が活動をはじめ、朝の排便を促す効果も上昇します。
＊献立を確認の際、家庭で食べたことのない食材は、給食で食べる前に、家庭で試食を２～３回程度行ってください。
＊ひかり・つき・ほし組は、土曜や麺類の日などにも主食（パン・ごはん）が必要です。
＊献立表についての不明な点や、気になる献立レシピについてご質問等ございましたら、お気軽に給食室までお尋ねください。

※平均栄養価は行事食を除く