



# 園 だ よ り

<5月の聖句>

沖に漕ぎ出して 網を降ろし 漁をしなさい

ルカによる福音書 5 章 4 節

今月の聖句はイエスさまの言葉です。それに対し、お弟子さんが言います。「夜通し何も獲れないのですよ…しかし、お言葉ですから網を降ろしてみましよう。」すると網を破かんばかりに魚が獲れたので、驚きひれ伏して、イエスに従ったというお話です。そういえば、自分が幼いときには「でも」「とか」「だって」なんて言わない!と大人に教わったものでした。今は、自分で考えて、自分の意見として素直に言えることが良いとされていることは言うまでもありませんが。それでもさっさと諦められると、少しはやってみてはどうかしらと思うこともあります。はじめからできることばかりではありません。自分で無理だと思ったことも、喜んで受け入れ、楽しみながら繰り返すうちに、できるようになることがあります。「手伝って」と声を出す勇気があれば、一人では難しくて助けてくれる人もいるはず。神さまに信頼し、周りの力も頼みながら、共に喜び成長できますように。

平田 敬子

<月主題>

- 0 歳児<だじょうぶ>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、ありのままにいられる。/草花や小さな虫を見たり触れたりする。
- 1・2 歳児<だじょうぶ>お祈りやさんびかに親しみ、心地よさを感じる。/身近な大人に十分に受けとめてもらいながら、自分の周りの事柄に自分から関わろうとする。/自然の音や色に気付いて触れていく。
- 3 歳児<うごきだす>空、雲、風、木々など神さまがつくれた身近な自然に保育者と共に気付き、包まれて過ごすことの心地よさを感じる。/一人で、また保育者や友だちと一緒に好きな場所を見つけ、やりたい遊びに心を動かす。/さわやかな風の中、戸外の気持ち良さを感じながら遊ぶことを楽しむ。
- 4・5 歳児<うごきだす>日常の中で神さまが創造された世界を感じ感謝して祈る。/自分のやりたいことに興味や関心を持ち、繰り返して楽しむ。/風、土、虫の命を感じるなど、身近な自然の中で探求することを楽しむ。

<今月のさんびか> 『みどりのわかば』(こどもさんびかⅡ) 『めぐみうけて』(こどもさんびかⅠ)

<おやつ音楽> 『The sound of music』



<行事>

日	月	火	水	木	金	土
	職員の予定 23日職員会議 21日 乳児研修 29日保育士会総会		1	2	3	4
5	6	7 園児健康診断 (未満児)	8 避難訓練	9 体操教室① 園児健康診断(以上児)	10	11
12	13 母の日礼拝	14	15	16	17	18
19	20 シルエット劇 (ほぐみ) ペンテコステ礼拝	21 フリースペース	22	23 体操教室②	24 誕生会	25
26	27	28	29	30	31 おたより配布	



## アレルギーのお話

～原因や症状、対策について～

アレルギーとは環境やライフサイクルの変化で免疫の働きが異常をきたし、くしゃみや呼吸困難等の症状を起こす状態のことです。

### <原因となるもの>

#### \* 花粉 ペットの毛 ダニ ほこり カビ

春にはスギやヒノキ花粉はもちろん、ハンノキも春ごろに注意が必要です。

春を過ぎても、イネ科やブタクサ属など、夏から秋にかけて原因となるものもあります。

皮膚や口、鼻から体に侵入します。こまめに室内や寝具の掃除をしましょう。

#### \* 食物のたんぱく質

卵、小麦、牛乳が主なもの。その他にも大豆やピーナッツ、甲殻類や果物など様々あります。

### <アレルギー関連の主な病気とその症状>

アレルギー性結膜炎	充血、涙目、めやに	
アレルギー性鼻炎	くしゃみ、鼻水、鼻づまり	
気管支喘息	咳、痰、喘息、多呼吸、陥没呼吸、起座呼吸、チアノーゼ	
アトピー性皮膚炎	湿疹、かゆみ	
蕁麻疹	蚊に食われたような湿疹、かゆみ	
食物アレルギー	ショック、下痢、嘔吐、腹痛	
アナフィラキシー	チアノーゼ、ショック	



熱がなくてもこのような諸症状があると、子どもはぐずったり落ち着かなかったりすることがあります。

集団の中で活動が十分にできるように体調を整えましょう。

### <アレルギー除去食について>

食物アレルギーは、重篤になるとショック状態になる事があり注意が必要です。

除去食が必要な時はご相談ください。保育園では、アレルギー除去食の提供をすることが出来ます。

保護者・調理員・食事介助する保育士・施設管理者の4者面談で除去するものを共通理解します。所定の診断書が必要なので、受診前に担任保育士へお声掛けください。

### <対策のポイントは“免疫力アップ”>

#### ・体を動かす

土や風に触れながら遊ぶ戸外遊びは、免疫細胞の一種を活性化するリポポリサッカライド(以下LPS)を体内に取り込むことができ、免疫力アップに効果があります。またLPSは免疫ビタミンとしてエイジングケア効果も期待できます。

#### ・十分な休養

決まった時間に寝起きし、生活のリズムを整えることが大切。しっかり眠る環境を整えましょう。

#### ・よく食べる

バランスの良い食事をとりましょう。ヨーグルトや納豆などは腸内環境を整えます。畑で取れる野菜や穀類、海で採れる海藻類はLPSを含んでいて免疫力アップに繋がります。



子どもも大人も免疫力を上げて快適な毎日を過ごしましょう

令和6年度前期予定献立一覧表(5月分)

ナオミ愛児園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価												
	主食		献立名		午後おやつ (*は手作り)		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力のもとになるもの		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				
							1 2		3 4		5 6								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 水	8 水	ごはん	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	383	20.1	15	424	3.5	1.4	331	0.37	0.4	37		
2 木	21 火	ごはん	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムミルク ブレンゾグ おやついりこ	人参	玉葱・グリビネ ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	449	18.1	16.8	331	1.7	2.3	161	0.26	0.47	32		
7 火	20 月	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉 全卵	牛乳 白ず干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	卵・パン・春雨・醤油 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		
9 木	22 水	ごはん	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉 味噌・卵つなぎ	牛乳・白ず干し 干若布・煮干し ブレンゾグ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	369	19.9	21.7	409	1.8	1.9	140	0.14	0.35	8		
10 金	23 木	パン	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 *加工の黄粉あえ	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリビネ えのき茸・葱	卵・パン・じゃがいも キャブ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	392	20	13.5	228	2.1	1.8	204	0.46	0.38	26		
11 土	25 土	パン	パン	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・卵	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18		
13 月	27 月	ごはん	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢 あられ	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25		
14 火	28 火	パン	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵つなぎ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	卵・パン・粉・カレー粉 ウスターソース・キャブ スープの素・丸ボーロ	393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24		
15 水	29 水	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛乳	牛肉	牛乳 ブレンゾグ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリビネ 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 キャブ・砂糖・トピノー ウスターソース・ビスケット	476	14.5	19.3	332	7.2	1.9	256	0.19	0.52	57		
16 木	30 木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *加工とブレンの豆乳蒸パン	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブレン	米・砂糖・醤油・酒 かつお・味噌・ココア	376	21.6	16.6	266	2.4	2	224	0.24	0.48	15		
17 金	31 金	ごはん	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 キャブ・クッキー	480	20.9	27.5	264	1.5	1.2	167	0.17	0.37	13		
18 土		パン	パン	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	405	16.5	12.8	215	1.4	1.9	161	0.34	0.36	18		
誕生 24 金				中華風炊き込みごはん・魚のから揚げ きゅうりの和え物 野菜スープ・オレンジ	ゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚	牛乳 出し昆布	人参	白葱・胡瓜 玉葱・もやし キャベツ・ホソジ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉 スープの素・ゼリー	527	20.7	14.2	67	1.1	2.1	252	0.29	0.14	79		
<p>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、土曜や種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、質問等ございましたら、気軽にお尋ねください。</p>												以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												平均栄養価	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23	
												未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20	

※平均栄養価は行事食を除く