

お茶摘み遠足	中止	アクトパル宇治で行っていたお茶摘み遠足は、今年は中止いたします。
幼児運動会	延期	例年白菊こども園と合同で行っていましたが、今年は園ごとに実施いたします。今後の状況をみて時期・場所等が決まり次第お知らせいたします。

- 5月の体操教室及びスポーツ・サッカー・ピアノの各教室は、小学校等の臨時休校が解除されれば再開を予定していますが、5月7日以降の状況をみて判断したいと思います。決定次第、お知らせいたします。
- 今月のふじ・さくら組の体操教室は、いずみこども園で行います。きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。
- 4月に予定していましたクラス写真撮影、歯科検診、ふじ・さくらの遠足等の行事につきましても詳細が決まり次第お知らせいたします。



## 5月 生まれのおともだち

<b>赤ちゃん</b> ・ ・	<b>うめ</b> ・ ・	<b>ゆり</b> ・ 
<b>きく</b> ・ ・	<b>さくら</b> ・ 	<b>ふじ</b> ・ ・

### 今月のねらい

- ・戸外で花や虫に触れ、自然に興味・関心を持ち関わりながら遊びましょう。
- ・いろいろな運動に興味をもちましょう。



家庭保育にご協力ありがとうございます

新緑の美しい好季節を迎えましたが、新型コロナウイルス感染症が猛威を振っています。登園自粛の要請には多くの保護者の皆様にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、京都でも新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、祇園祭のハイライトの一つである山鉾巡行や宇治市の「暗夜の奇祭」県祭の中止が発表されました。日本各地で夏の行事の中止が発表されたり、一部の地域では公立小中学校の臨時休校を5月31日まで延長されたりするなど、新型コロナウイルスの影響でこの先の見通しがつきませんが、今こども園で出来る事（手洗い・うがい・消毒・換気など）を毎日丁寧に行い、穏やかに教育・保育できる環境を整えてゴールデンウィークを迎えたいと思っています。

**お知らせとお願い**

- ◇ 5月の予定を掲載していますが、感染状況等は常に変化している中、今後も新たな感染予防対策が、行われる場合は、変更・中止いたします。各御家庭の皆様には、当面の間、御負担をおかけすることとなりますが、何卒、ご理解・ご協力をお願い致します。
- ◇ 5月11日に5月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いします。

日		5月の行事予定	
1	金		
2	土		
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	
5	火	こどもの日	
6	水	振替休日	
7	木		
8	金	体操教室（ふじ・さくら）	スポーツ教室
9	土		
10	日		
11	月	身体計測 お弁当日 歯ブラシ持参日	
12	火	サッカー教室	
13	水	お誕生日会	
14	木	体操教室（きく）	
15	金	体操教室（ふじ・さくら）	スポーツ教室
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	サッカー教室	
20	水		
21	木		
22	金	体操教室（ふじ・さくら）	スポーツ教室
23	土		
24	日		
25	月	お弁当日 歯ブラシ持参日	
26	火	避難訓練	サッカー教室
27	水		
28	木	体操教室（きく）	
29	金	体操教室（ふじ・さくら）	スポーツ教室
30	土		
31	日		



# いずみこども園 給食室だよ!

「新型コロナウイルス感染症」予防のためにバランスの良い食生活を心がけましょう!

## <免疫力を下げない食事のポイント>

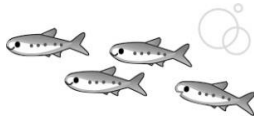
### ◎たんぱく質を含む食品を食べる

筋肉・臓器・皮膚など体を構成する成分であり、抗体など免疫に関わります。

肉類



魚介類



卵



豆腐



### ◎善玉菌を増やす食品を食べる

善玉菌は体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にし、病原菌による感染を予防する働きがあります。

〔善玉菌を多く含む食品〕

ヨーグルト 乳酸菌飲料 発酵食品



〔善玉菌を増やす作用をする食品〕

野菜 果物 豆類 ごぼう 玉ねぎ



### ◎バランスの良い食事をする

〔主食〕脳のエネルギー源となる糖質を含むご飯・パン・麺など

〔主菜〕筋肉を作る材料となる卵・肉・魚・大豆製品を使ったおかず

〔副菜〕野菜や海藻・キノコを使ったおかず

〔汁物〕汁物は塩分を多く摂りがちなので、具を多くして汁を少なく!



## レシピ紹介

### <ヨーグルトシリアル>1人分

プレーンヨーグルト 50g

コーンフレーク(砂糖付)15g

パン缶 15g

みかん缶 15g

砂糖 3g

★お好みの果物とヨーグルトを混ぜ、コーンフレークにかけていただきます。

図ではおやつに提供していますが、朝ごはんにもおすすめです!

### <大豆とひじきのサラダ>1人分

水煮大豆 12g

乾燥ひじき 0.4g

人参 6g

ブロッコリー 15g

ツナ 15g

粒コーン 5g

マヨネーズ 10g

しょうゆ 0.4g

ツナが入っているので子どもも食べやすく、給食でも人気のサラダです!

★茹でた野菜とひじきに大豆とツナを混ぜてマヨネーズと醤油で味付けします。


5
がっ
月
こん
の
だて
献立

月                                  火                                  水                                  木                                  金                                  土

			1		2					
おやつ	 			ご飯	ご飯					
				ポテトのチーズ焼き	麻婆豆腐					
				キャベツのスープ	大根スープ					
				ヨーグルト	お菓子					
				米菓子 牛乳	お茶					
			4	5	6	7	8	9		
おやつ	みどりの日			こどもの日		振替休日		ご飯	ご飯	ツナピラフ
								鶏肉の味噌焼き	豚豚	チキンのポトフ
								キャベツの昆布和え	春雨スープ	
								豆腐の澄まし汁		
								フルーツヨーグルト	(幼児)プリン・米菓子 (乳児)バナナ・ゼリー・ビスケット	お菓子
							牛乳	牛乳	お茶	
			11	12	13	14	15	16		
おやつ				ご飯	お誕生日会		しそ豆ご飯	ご飯	ご飯	
	お弁当			肉豆腐			焼うどん	ポテトのチーズ焼き	麻婆豆腐	
	水筒(幼児のみ)			若竹汁			干しエビと豆腐のスープ	五目卵焼き	大根スープ	
							かぼちゃの味噌汁	キャベツのスープ		
豆乳カステラ キャンディチーズ			抹茶のチーズケーキ		お茶のわかめおにぎり		ココアパン	ヨーグルト	お菓子	
(幼児)ヤクルト(乳児)牛乳			牛乳		お茶		牛乳	米菓子 牛乳	お茶	
			18	19	20	21	22	23		
おやつ	ハヤシライス			ご飯		インディアンスパゲティ		ご飯	ご飯	ツナピラフ
	マカロニサラダ			鯖の照り焼き		オニオンスープ		鶏肉の味噌焼き	豚豚	チキンのポトフ
				切干大根とベーコンの煮物				キャベツの昆布和え	春雨スープ	
				ごぼうの味噌汁				豆腐の澄まし汁		
	いちごシリアル			じゃがいものバター焼き		スナックスティック		マカロニきな粉	(幼児)プリン・米菓子 (乳児)バナナ・ゼリー・ビスケット	お菓子
牛乳			牛乳		りんご・牛乳		牛乳	牛乳	お茶	
			25	26	27	28	29	30		
おやつ				ご飯	焼うどん		しそ豆ご飯	ご飯	カレーライス	
	お弁当			肉豆腐	干しエビと豆腐のスープ		五目卵焼き	ポテトのチーズ焼き	バナナ	
	水筒(幼児のみ)			若竹汁			かぼちゃの味噌汁	キャベツのスープ	キャンディチーズ	
豆乳カステラ キャンディチーズ			抹茶のチーズケーキ		お茶のわかめおにぎり		ココアパン	ヨーグルト	お菓子	
(幼児)ヤクルト(乳児)牛乳			牛乳		お茶		牛乳	米菓子 牛乳	お茶	

※赤ちゃん(普通食・離乳食完了期)、うめ組、ゆり組は毎週金曜日の朝おやつに牛乳100ccを飲みます。

※主食持参の方は種を除いた献立になります。