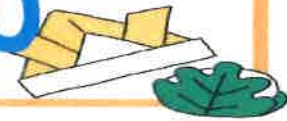


5月の園だより



平成30年度 第35号
いちごえ保育園 分園
098-996-5455
Email: lchigoe@woody.ocn.ne.jp



こちよさが感じられる季節になりました。みんなが作った鯉のぼりも部屋の上から子どもたちを見守っています。新年度の緊張も少しずつほぐれ、遊びに生活に子どもたちの笑顔がたくさん見られるようになってきました。鯉のぼりに負けずにたくさん体を動かして遊びながら、心も体もたくましく育てたいと思います。慣れたところで疲れの出る時期でもあります。体調管理には気を付けていきたいと思います。



今月の目標

- 連休明けの生活リズムを整えながら、元気に過ごす。
- 保育者や友だちと一緒に、好きな遊びをしたり、探索を楽しむ。

5月の行事予定

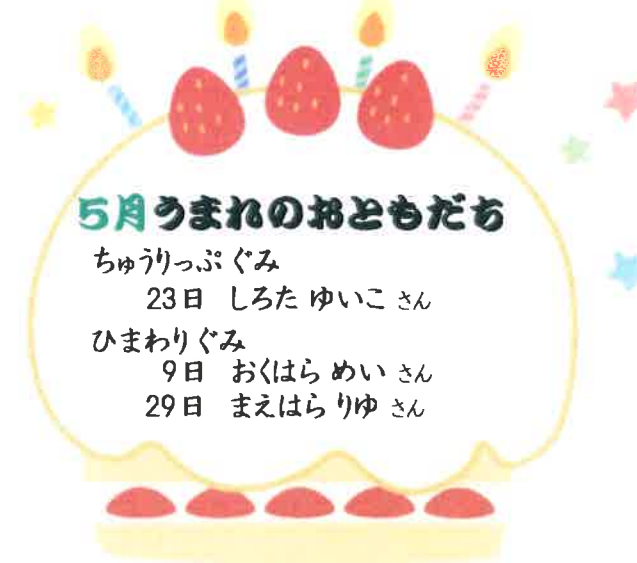
- 3日(木) 憲法記念日
- 4日(金) みどりの日
- 5日(土) こどもの日
- 17日(木) お弁当会
- 22日(火) 内科健診
- 26日(土) 保育参加・噴煙消毒
- 30日(水) お誕生会

※避難訓練は月1回不定期で行っています。



5月うまれのおともだち

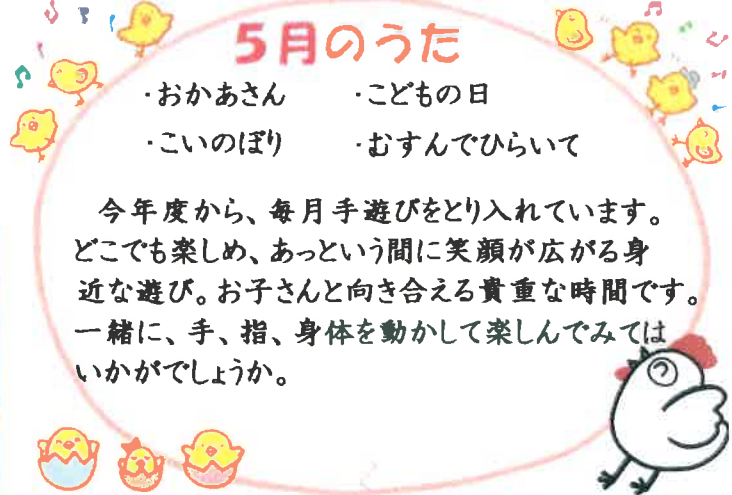
- ちゅうりっぷぐみ
23日 しろた ゆい さん
- ひまわりぐみ
9日 おくはら めい さん
29日 まえはら りゆ さん



5月のうた

- ・おかあさん
- ・こどもの日
- ・こいのぼり
- ・むすんでひらいて

今年度から、毎月手遊びをとり入れています。どこでも楽しめ、あっという間に笑顔が広がる身近な遊び。お子さんと向き合える貴重な時間です。一緒に、手、指、身体を動かして楽しんでみてはいかがでしょうか。



「砂」あそびの効果

砂は自由自在に変形する素材です。砂をつまんだり手のひらでだんごを作ったり、シャベル等の道具を使うことで、手や指先を起用に使えるようになってきます。砂に触れるだけでいろんな感触が楽しめ、手から伝わる感覚は脳を刺激し、認識や思考力の発達を促すことがわかっています。1つの形からいろんなものを想像して作ったり、夢中になってあそぶ力、集中する力、想像する力、粘り強さに繋がっていきます。砂あそびは、子どもの成長にとって大切であり、これから大事にしていきたいあそびです。



お知らせ

5月26日(土)に保育参加があります。園での子どもたちの様子や友だちとの関わりを見るよい機会だと思いますので、お忙しいとは思いますがご参加をお待ちしております。

目と目を合わせてあくしゅでポン

園から帰る時に大切にしているあいさつです。人と話すときは相手の目を見て、心を通わせ、五感を育てるあいさつです。





平成30年度 第1号
いちごえ保育園 分園

ひまわり組になり、いちごえ保育園で1番のお兄ちゃん・お姉ちゃんという意識が出てきた子どもたち。先生の話をしっかり聞こうとする子、お支度やお着替えをさっと済ませる子、小さいお友だちに優しくする子。そんな子どもたちの姿を見ていると、1つ進級する事が、とても大きな1歩だと感じます。子どもたちが自分でできる事は見守り、心も体も成長出来るよう、寄り添っていきたいです。

いちごえ保育園で過ごす最後の1年、色々な事にチャレンジし、笑顔で楽しく過ごしていきたいと思えます!! 1年間、よろしくお願い致します。



チャレンジ!!

タオル・雑巾絞りにチャレンジ!!

おやつタオルや雑巾絞りを自分たちでやっています!

始めたころは、うまく絞れず水はポタポタ...先生に「やって~!」と言っていた子どもたち。少しずつ絞れるようになり「しぼれた!」「前より、しぼれた!」と喜んでいました!

タオル絞りをすることで、手指の力が付いていきます。身の回りの事を、自分たちで行い体づくりをしていきたいです。

竹の登り棒にチャレンジ!!

ゆり組では、本園の園庭で鉄の登り棒にはチャレンジしてきた子どもたち。ひまわり組になり、竹の登り棒にも取り組み始めました。まずは10秒つかまる事にチャレンジし、全員が出来ました!!

今は先生に支えられながら、登ろうと手足を使って、頑張っています。これから、運動会へ向け

子どもたちは色々な事に興味を持ち、チャレンジしています。子どもたちが楽しんで取り組めるよう、家庭でも話題にしていきたいと思えます。



早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、よく体を動かし、よく食べ、よく眠る事が大切です。また、幼稚園・小学校へ向け「早寝」「早起き」「朝ごはん」の基本的な生活習慣はしっかり身につけておきたいものです。

特に朝ごはんは、一日の始まり!脳や体が元気に働くためのスイッチになります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、いらいらして元気にあそぶことができません。

これから暑くなる季節、お友だちと元気に活動できるよう朝ごはんはしっかり食べましょう!



おねがい

*持ち物(タオル、歯ブラシ、コップなど)へ名前の記入、確認をお願いします。

歯ブラシやコップは消えやすいので再確認をお願いします。



5月 ゆいだより

平成30年度 第1号
いちごえ保育園 分園



新年度が始まり、あっという間に一か月が過ぎました。

朝の支度の方法をすっかり覚えたゆり組さん。「せんせー！終わったよー！」「〇〇が、いちばん！！」など、競争しながら楽しんでます。まだ、ぎこちないものの着替えも自分でし、袋結びもほとんどの子ができるようになり、自信に満ち溢れています。今、芽生えつつある「自立心」を伸ばしてあげられるように、さまざまな経験をさせてあげたいと思います。

これからいろんな経験をし、成長していく喜びをご家庭と共有しながら保護者の皆さまと子ども達を見守っていかれたらと思います。子ども達と一緒に楽しく遊び、驚きと発見を大事にし、充実した園生活を送れるように頑張ります！！保護者の皆さまにもご協力を頂くことが多いと思いますが、宜しくお願い致します。

お当番活動

3つのグループに分け、お当番活動を行います。

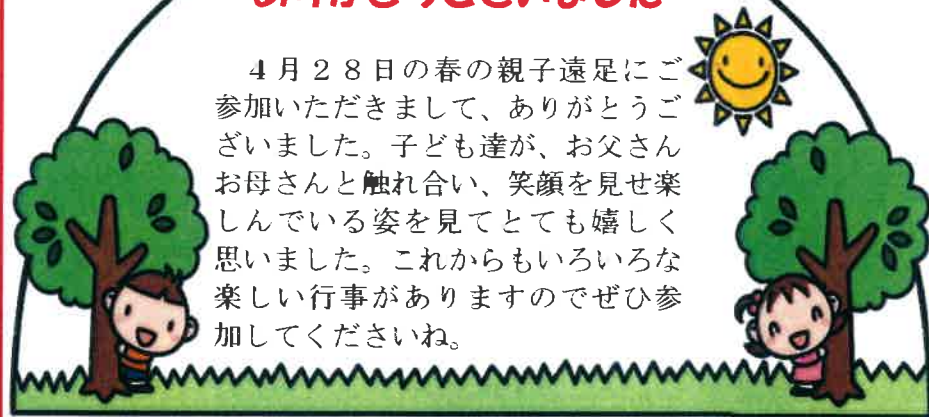
- ・食前、食後の挨拶をリードする。
- ・育てている花に水をかける。
- ・食事前のテーブル拭き



パンダ ウサギ コアラ

ありがとうございました

4月28日の春の親子遠足にご参加いただきまして、ありがとうございました。子ども達がお父さんお母さんと触れ合い、笑顔を見せ楽しんでいる姿を見てとても嬉しく思いました。これからもいろいろな楽しい行事がありますのでぜひ参加してくださいね。

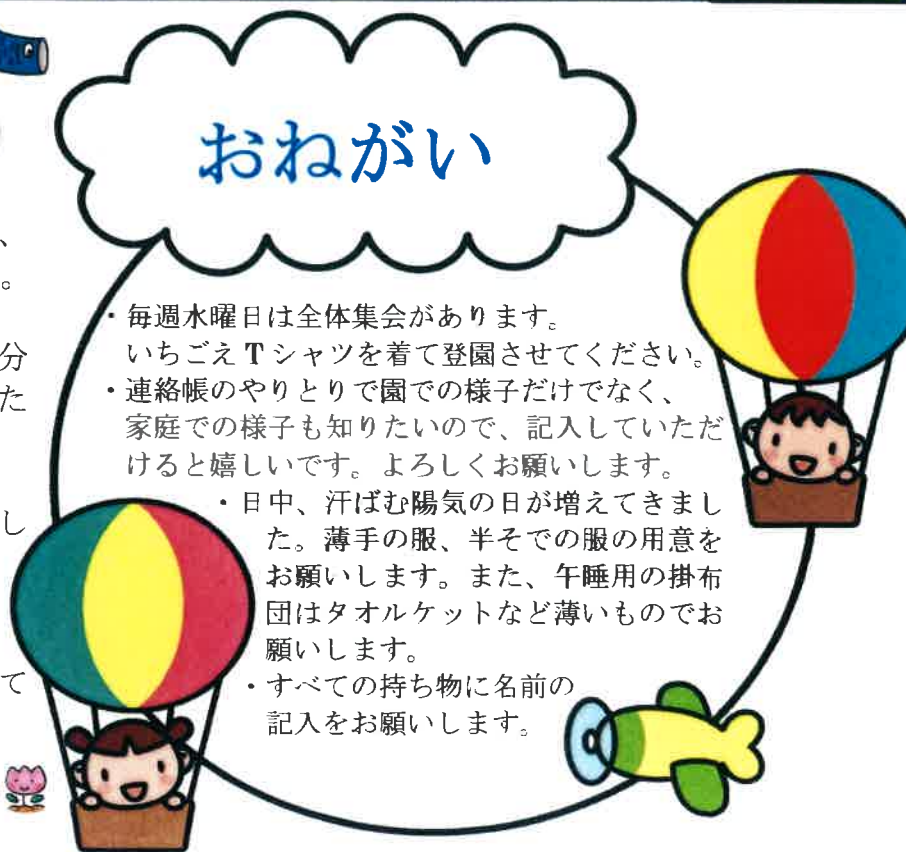


おねがい

- ・鼻水が出ているお友達を見かけると、ティッシュを取り拭いてあげる女の子。
- ・おもちゃを持っていないお友達に、自分が持っているおもちゃを分けてあげた男の子。
- ・散歩前、お友達が帽子を被れずに苦戦していると、そっと手を差し伸べて手伝ってくれた女の子。

これからも、たくさんのおもいやりをみつけてクラスだよりに掲載したいと思います。

- ・毎週水曜日は全体集会があります。いちごえTシャツを着て登園させてください。
- ・連絡帳のやりとりで園での様子だけでなく、家庭での様子も知りたいので、記入していただけると嬉しいです。よろしくお願いします。
- ・日中、汗ばむ陽気の日が増えてきました。薄手の服、半そでの服の用意をお願いします。また、午睡用の掛布団はタオルケットなど薄いものをお願いします。
- ・すべての持ち物に名前の記入をお願いします。





ちゅうりっぷ組になって早1か月！！初めはすこし緊張気味だった子ども達ですが、クラスの生活にもだいぶ慣れて、子ども達の表情にも笑顔や落ち着きが見られるようになってきました。子ども達一人ひとりの気持ちをしっかり受け止め、子ども同士の関わりを大切に見守って行きたいと思います。これから1年間どうぞよろしくお願いいたします。



お散歩大好きちゅうりっぷ組さん。「今日はお散歩行くよ～」と声かけすると、みんなとてもうれしそうに自分のロッカーから帽子を出し、水筒を肩からかけて自分で靴を履いて、ワクワクした様子でお散歩の準備をしています。散歩中の会話も増えていて、散歩に出掛ける前に、園に飾られているこいのぼりに「おさかなさんバイバ～イ」と言ったり、漫湖公園に向かう途中にいる犬（置物）に「いぬさん行ってきま～す」「バイバ～イ」と言ったり、いつもいるネコがいないと「ネコさんいないね～ご飯食べに行ったのかな～？」お花を見つけると「おはなかわいい～」や、「おはながわらった」を歌ったり、はたらく車を見つけると、「タクシー、バースー、ごみしゅうしゅうしゃ～、パトカー」等いろいろな物を見つけながらお散歩しています。また漫湖公園内では、ちょうちょガーデンのちょうちょやアヒルを見たり、広場では、ボール遊びやちょうちょを追いかけて走ったりしながら思いっきり体を動かして遊んでいます。帰り道でお友達同士顔を見合わせながら「おさんぽたのしいね♡」と言っていたのがとてもかわいかったです。先生達も子ども達のかわいいお話を聞いたり、会話したりしながら散歩を楽しんでいます。

おねがい

- ・歯ブラシコップは毎日持ち帰りです。家庭で洗って毎日持たせて下さい。歯ブラシの毛先チェックもお願いします。毛先が痛んでいると歯茎を痛め、時には出血の原因となってしまいます。
- ・全ての持ち物に名前を書いて頂き、今まで使っていた物も、名前が消えていないかご確認下さい。
- ・朝のお散歩（9時30～10時）を始めたいと思いますので、朝9時までの登園をお願いします。

こどものようす

- ・朝の準備（タオル、れんらく張、はみがきコップをかごに出す）をみんなできるようになり、帰りの支度も上手になっています。
- ・お食事の野菜類が嫌いだった子も食べられるようになり、空になった皿を先生に見せ、うれしそうにしています。
- ・トイレに行くとき等の室内の移動は、みんな1列に並んで、お友達の肩に手を置いて汽車ぽっぽ歩きで移動しています。みんな歩く姿はとてもかわいいです。





5月

たんぽぽだより

平成30年 第1号
いちごえ保育園分園
担任：大城 妙子
宇座 秋子

新年度がスタートして早くも1か月が経ちました。

たんぽぽ組は新入園児9名、進級児3名の12名でスタートしました。入園当初は初めての園生活に不安や緊張で泣く姿が多く見られましたが、今では玩具で遊んだり、体操をしたり、絵本を見たりする姿がみられ、少しずつ落ち着いてきた子ども達です。子ども一人一人の不安な気持ちをしっかりと受け止め、温かい雰囲気の中で保育をしていきたいと思ひます。

保護者の皆様には、一年を通して様々なご協力を頂くこともあるかと思ひますが、家庭と保育園で協力して、お子様の成長につなげていきたいと思ひています。どうぞ宜しくお願い致します。



朝のお集まり

朝9時から全園児で集まって、体操をして、今月のうたを歌っておはようのうたを歌っています。歌を聞きながら体を揺らしたり、おじぎをしてあいさつを真似る姿がとってもかわいいですよ。

おねがい

◇持ち物には名前を◇

持ち物にはよく見える場所に名前の記入をお願いします。今まで使っていた物も、名前が消えていないかご確認ください。持ち物（洋服、タオル、お弁当箱、お弁当のふた、フォークやスプーン、お布団など）一つひとつに名前の記入をお願いします。

◇トイレトレーニング◇

園生活にも慣れてきたので、少しずつ綿パンツで過ごしていきたいと思ひています。トイレに座る習慣をつけていきましょう。

子どもの姿

★ハイハイ板★

ハイハイ板は、股関節や足の蹴り、足の指まで神経をめぐらせて探りながら這い這いで登り降りをしていく遊具です。ハイハイ板を出すと、とても喜び、手や足の親指を使って全身で力いっぱい登っています。まだ慣れない子は、保育者に支えられながらゆっくり登り降りを楽しんでいます。

★砂あそび★

初めは砂の感触を嫌がって泣き出すこともありましたが、今では、クラスみんなが嫌がらずに、砂を触っています。砂を集めて足にかけたり、スコップや手を使ってバケツやカップに砂を入れたり、保育者と一緒に山を作ったり、保育者がカップで作ったケーキをこわすことを繰り返して楽しんでいます。外気にふれながら砂あそびを夢中で楽しんでいきますよ。





ドキドキがいっぱいの集団生活がスタートして1ヶ月が過ぎました。初めての環境に戸惑い不安になっていた子どもたちも、日を追うごとに笑顔を見せて寝返りやハイハイなど活発なすみれぐみさん。保育者にも親しみを持つようになってきましたので、これからも一人一人が安心して楽しく過ごせるように温かいクラスを作り成長を見守っていきたいと思います。また、いろいろな遊びに誘ったり、子どもたちの好きなことを見つけ出していき興味が広がるようにしていきたいと思っています。

～ すみれぐみの子どもたち ～

ごきげんになると「アッアッ」と声を出したり、ほしいものに手をのばして「オーッオー」と声をだしたり、なにか不満なことがあると「ウー」低めの声でアピールしたり、だんだんと個性が出てきた子どもたちです。

歌に合わせて手を重ねてみたり、手足をバタバタさせて体を揺らす姿が見られたり、周りをキョロキョロ見回したり、目が合うと声をかけられることを喜んでいきます。

興味をもったおもちゃを目指して盛んに動き回り、おもちゃに触れ口に持っていく感触を確かめたり、思い思いに遊んでとてもイキイキしています。

たくさんの「初めて」に囲まれ、緊張した表情から笑顔で遊ぶ姿が見られるようになり、保育園が安心できる場になってきた事をうれしく思います。

絵本の紹介

「いないいないばあ」の絵本を楽しんでいます。

「ばあ」のフレーズに合わせて「ばあ」と笑ってみせると、顔を見て笑ってくれる子どもたちです。ページをめくると、次は何がでくるとかなど、ジーンとみつめてくれます。

初めての出来事へのワクワクやドキドキがたくさん詰まった絵本を親子で手にとってみて下さいね。

心のいやしは、お母さんのスキンシップ、「きょうもがんばったね」とたくさんほめて、たくさん抱っこしてあげて下さいね。緊張がとけると同時に、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。熱が出たり、寝つきが悪くなったり、夜泣きすることもありますので、早めに寝かせ一日の疲れが取れるリズムを作っていけると良いですね。

お部屋を泳ぐこいのぼり


こいは滝を昇りつめると、立派な竜になるといわれてきました。こいのぼりには、そのこいのように昇りつめて大きくたくましく立派な人に成長するようという願いが込められています。

みんなの手形、足形をうろこにした大きなこいのぼりを作りました。

「おおきくなあれ」

子どもたちが心も身体も大きく成長するようにと願いを込めて、クラスだよりのタイトルとしています。一日一日たくましく成長していく子どもたちに、笑顔の見送りとお迎えをよろしく願っています。

5月



保健だより

平成 30 年 5 月号 (第 407 号)
発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

さわやかな 5 月になりました。子どもたちも新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで楽しめるようになってきた頃だと思います。一方、体や心に疲れが出てけがをしたり体調をくずしやすい時期でもあります。連休で楽しく過ごしたあと心身ともにちょっと不安定になることもあります。初めて集団生活に入ったお子さんは特に家でゆっくり過ごしてくださいね。

平成 30 年度「児童福祉週間」標語

『**あと一歩 力になるよ その思い**』 伊藤 里空乃さん(8 歳) 千葉県

※県内で 3 月下旬から麻疹患者の発生が続いており、保健所では感染拡大防止のため調査や予防接種の勧奨等を行っています。県外での感染報告もあり、まだしばらく流行が続くと思われるとのことです。感染防止のために皆で気をつけましょう。

子どもたちが集団生活をする中で感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ること子どもたちを感染症から守りましょう。

知っておこう！感染経路と予防法

接触感染

(発症者に接触することで感染)

手足口病、とびひ、ヘルパンギーナ、
感染性胃腸炎(おう吐下痢症) など

手洗いで高い予防効果



飛沫感染

(くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染)

咽頭結膜炎(プール熱)、インフルエンザ
りんご病、おたふくかぜ など

手洗いや**マスク**で高い予防効果



空気感染

(くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルス
が、空気中に浮遊して感染)

はしか、水ぼうそう、結核 など

予防接種および**感染者に近づかない**ことで予防

子どもの感染症の主な症状は、発熱、発疹、おう吐や下痢などの消化器疾患、せきや鼻水などの呼吸器疾患と、通常見慣れたものばかりです。乳幼児期には、ある程度の感染症にかかって、自分で治癒していく過程を経なければならないものがたくさんありますが、感染させたくない病気(ワクチンで予防可能)、拡大させたくない病気もありますので、集団生活の場では予防接種も不可欠です。

普段からお子さんの平熱を知っておくことは大切です。

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定はわきの下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。耳で測る体温計の場合は、わきの下での測定より 0.5~1℃高めに測定されます。耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気をつけましょう。

一日の生活条件(起きた時、食前後、泣いた時など)に合わせて体温を記録しておくことと体温の変化があった時にわかりやすいです。

乳幼児健診の予定(5月) *健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。 *お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・5/6(日)・13(日)・20(日)・27(日) ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・5/10(木)・17(木)・30(水)
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・5/8(火)・15(火)・22(火)・29(火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)

5月



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【平成30年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 開始後1ヶ月間	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス トマト わかめ りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ブロッコリー りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
3	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白菜 人参 きゅうり 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 白身魚 ジャが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
4	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ → コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル (主な材料) 食パン ジャが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 小松菜 バナナ Pヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 鮭 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 人参 ジャが芋 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそ汁 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 レタス 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	パンがゆ → コロコロトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 食パン 鶏肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ブロッコリー あおさ 鮭 りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル (主な材料) 米 ジャが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 鮭 あおさ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ

おべんとう会

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO2】 離乳食こんだて (平成30年 5月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 開始後1ヶ月間	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
18	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル
19	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
21	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 大根 白身魚 トマト 玉ねぎ トマト スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ (主な材料) 米 あおさ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 ツナ缶 コーン缶 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ
22	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 鶏肉 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 山菜豆 豆腐 きゅうり スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー
23	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 サラダ菜 ジャが芋 わかめ 鮭 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
24	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ あおさ 絹ごし豆腐 バナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 キャベツ ジャが芋 ツナ缶 白身魚 小松菜 人参 りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
25	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ
26	保育参加				
28	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうがん 人参 ブロッコリー 鶏肉 ジャが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 ネーブル	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 りんご 粉寒天	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白菜 ジャが芋 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 さつま芋 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 煮豆腐 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ 鮭 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 ネーブル

◆ 乳児に、はちみつや黒砂糖を食べさせてはいけないといわれるのはなぜ？

はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は100度で加熱しても生き延びることがあり、感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに、はちみつをあたえるのは避けましょう。

- ・1歳過ぎた頃には、腸も発達し、長い腸の中で腸内細菌叢によって毒素が弱められるため症状は現れません。
- ・黒糖は砂糖に比べて精製度が低く、不純物を多く含むため、ボツリヌス菌の芽胞の混入リスクが上がります。





幼児食こんだて

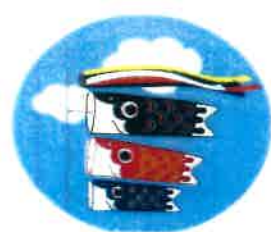
社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

平成30年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 スティックチーズ ネーブル	人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ チーズ	鶏白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり ニラ	18	Feあわごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ネーブル ゴマじゃが とうがん汁	オートミールスナック ミルク	鮭 豚肉 わかめ	鶏白米 カルライナス あわ じゃが芋 コーンフ レーク	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく とうがん ネーブル レーズン	
2	Feあわごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	こいのぼりクッキー ミルク	鮭 竹小町 ゆし豆腐	鶏白米 カルライナス あわ	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	19	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	鶏白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ネーブル	
7	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	鶏白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜	21	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト 魚のみそ汁	きなこクッキー りんごジュース	豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 赤魚	鶏白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 スイカ	
8	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	レモンラスク ミルク ゴーヤーの日	豚薄切り肉 豆腐 わかめ	鶏白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがり 大根 ネーブル	22	沖繩そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	いなり寿司 ミルク	豚肉 丸かまぼこ	沖繩そば 鶏白米 むぎごま	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル	
9	雑穀ごはん 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	くずもち ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 Pヨーグルト	鶏白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜 バナナ みかん缶	23	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう スイカ くずきりの甘酢あえ みそ汁	とうもろこし(蒸し) ネーブル ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	鶏白米 くずぎり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま	
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	ちんびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	鶏白米	玉ねぎ 昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	24	三色ごはん キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ ゆし豆腐	ぜんざい クラッカー ミルク	ひき肉 ツナ缶 Pヨーグルト ゆし豆腐 あおさ	鶏白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ みかん缶	
11	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コーンスープ ネーブル	小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 鶏白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり	25	Feあわごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	田羊パン ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく わかめ	鶏白米 カルライナス あわ	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ	
14	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	鶏白米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	26	保育参加					
14	Feあわごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	フランスパン (ジャム) 図形ヨーグルト	さば(生) 豚ひき肉 わかめ	鶏白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ ハイン缶 人参 りんご きゅうり 大根	28	Feごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ネーブル ブロッコリー イナムルチ	サーターアンダギー ミルク	豚ひき肉 豚肉 カステラ マカロニ	鶏白米 カルライナス マカロニ	とうがん ハイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー	
15	ロールパン ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ 豆乳シチュー ネーブル	みそおにぎり ミルク	竹小町(卵 不使用) 卵 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋 鶏白米	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	29	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	ようかん ミルク	白身魚 わかめ	鶏白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば 人参	
16	フーチパーズジュシー 豚の角煮風 こんにゃくのソテー そうめん汁 ネーブル	もずく入ヒラヤーチー ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ ハム もずく	鶏白米 カルライナス そうめん	よもぎ レタス 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ネーブル	30	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナのヨーグルト添え	パースデー ケーキ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 Pヨーグルト	鶏白米 春雨 さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ バナナ	
17	おべんとう会		ブラウニー ミルク	鮭 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参	31	レタスごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの甘酢あえ ネーブル	キャロットサンド ミルク	鮭フレーク 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	鶏白米 カルライナス	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参	



食育だより

平成30年5月号

(作成者)栄養士 野原正子

入園してひと月が過ぎた頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

熱が出た時、お腹をこわしたときには



熱があつてたべたくない、そんなときでも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢のときはお水や幼児用イオン飲料、薄めにいれた番茶などがよく、はちみつや黒砂糖を(どちらも1歳以上)溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲みものを温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがお薦めです。元気になるにつれて少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

ごはん → おかゆ → おもゆ



パン → トースト → 煮ておかゆ風に



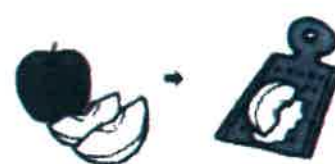
固茹卵 → 半熟卵



炒め野菜 → 蒸し野菜



りんご(そのまま) → すりおろしりんご



いつもの塩味 → いつもより薄味



矢印の順に
消化が
良くなります。
症状によって
使い分けて
ください。



★おかゆの人参あんかけ(下痢の時)・・・メニュー例

●材料

- おかゆ・・・適量
- 昆布だし・・・1/3カップ
- 人参のすりおろし・・・大さじ1

●作り方

- ① 昆布だしに、人参のすりおろしを加えて煮る。
- ② ①に水溶き片くり粉でとろみをつける。
- ③ おかゆの上に②をかける。



★イオン飲料について

イオン飲料の成分は、糖分、ミネラル、ビタミンCなどが主体です。これらの濃度が体液の浸透圧と同じくらいに調整されていて「飲む点滴」ともいわれます。発熱で大量に汗をかいたときはイオン飲料で水分を補給しましょう。ただし、水分として日常的にとるには、糖分、塩分が多いので、おすすめできません。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。