

5月えんだより

なかよし保育園 2026年5月1日 発行



おだやかな気持ちのいい季節となり、どの年齢の子ども達もお散歩や外遊びが充実してきました。身支度を整えて外へ元気に出発！！手土産に小枝や草花を握りしめて帰ってきます。誇らし気な笑顔で楽しかったこと、感じたことを一生懸命に話す子ども達と触れ合うことが嬉しい毎日です。明日からゴールデンウィークですね。新しい環境で頑張ってきた心を癒し、ご家族で楽しい時間をお過ごしください。連休明け、心を満たした子ども達と元気に会えることを楽しみにしています！！

<令和8年度フッ化物洗口のお知らせ>



前年度より4・5歳児を対象にフッ化物洗口を行っています。今年度は5/12(火)より開始いたします。週に2回、火曜日と木曜日の朝のミルクの後で行います。ただし、行事等の都合で曜日や時間を変更することがありますのでご了承ください。(必ず週に2回は行います)

*フッ化物洗口を希望されない方はお水で行いますのでご安心ください。

【 土曜保育欠席連絡の変更のお願い 】

前年度、土曜日につきまして「平日と同じように欠席連絡をお願いします。」と、保護者の皆様をお願いしておりましたが、令和8年度より保育園の方で入力させていただきたいと思っております。併せて土曜日の行事(夏まつり、運動会、なかよしまつり)も出欠を保育園で入力致します。急な変更で皆様にはご迷惑をおかけしますがよろしくごお願い致します。

5月の予定



4日	月	みどりの日	楽しいお休みをお過ごしください。
5日	火	こどもの日	★休み中に布団干しをお願いします。シーツをつけて7日にお持ちください。
6日	水	振替休日	
8日	金	避難訓練	
13日	水	ふれあいサロン	ぞう組が地域のお年寄りと交流します。
20日	水	身体測定	いっぱい食べよう！
27日	水	上野動物園ツアー(年長児)	新幹線に乗って出発！！
29日	金	交通安全教室(トキちゃんクラブ)	10:00~ (ぞう・くま)

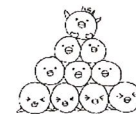
新しいお友達が仲間入りします！

5月中旬より、ひよこ組に念願のクラスができます♡ かわいい2名のお友達です。

初めての保育園。自分のペースでゆっくり慣れていってくださいね！大好きな遊び、大好きな先生…たくさんの大好きに出会えますように♡お待ちしております！！

今年も藤の花が満開です☆

なかよし保育園の藤の花。毎年この季節に咲き誇り、保育園のイメージフラワーでもあります。GWに入りますが登・降園の際にお楽しみいただければ幸いです。藤の花が咲くとどうしても大きな蜂もやってきます。おとなしい蜂ですが心配な方は、ぞう組玄関からお入りいただいてもかまいません。



【 6月の主な予定 】

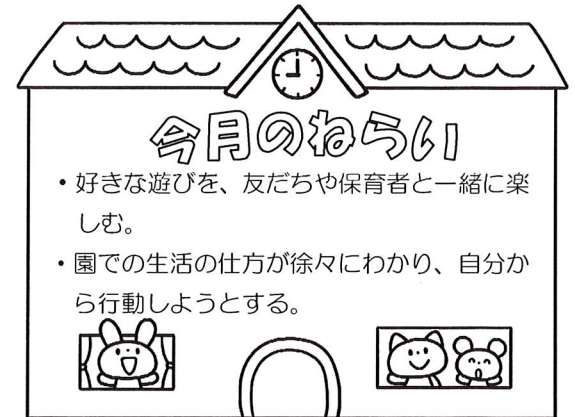
3日(水) 歯科検診

11日(木) 笹団子作り(年長児)

*今年は地域の方との交流を兼ねて半田コミセンで行います。お土産もありますよ！

26日(金) えんま市ごっこ

*26日は16時~18時まで保護者会主催の一日縁日も開催します！！お楽しみに♡



5月の給食だより

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。さまざまなことに少し慣れてきた頃でしょうか。体調面でも、環境が変わって疲れが出やすくなる時期です。5月は夏のように暑くなる日もありますので、体調管理には十分に気を付けてください。元気に過ごすためにも、毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう。

旬の食材を食べよう

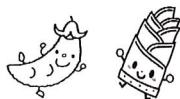
季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります。

- ☺味が濃くておいしい！ 旬の食材は香り、甘味、旨味が強く、素材そのもののおいしさを味わえます
- ☺栄養たっぷり！ 旬でない時期に比べて、ビタミン、ミネラルなどの栄養価がアップします
- ☺新鮮で安い！ その時期に一番多く流通するのが旬の食材なので、鮮度もよく、安価です

これから旬の食材



きぬさや・スナップエンドウ・グリーンピース・そらまめ・アスパラ・たけのこ・かぶ・きゃべつ・新じゃが・新ごぼうなど



保育園では夏の収穫に向けて園の畑でミニトマトやかぼちゃ、ゴーヤ、枝豆などを栽培する予定です！

2026年

5月の給食だより

なかよし保育園

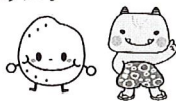
日	曜	献立名	給食のエネルギーたんぱく質脂質カルシウム 単位	3時のおやつ	日	曜	献立名	給食のエネルギーたんぱく質脂質カルシウム 単位	3時のおやつ
1	金	【こどもの日献立】 ピラフ 鶏肉のから揚げ おかか和え たけのこスープ	605kcal 19.8g 22.1g 179mg 1.7g	こいのぼりバウムラスク 麦茶	18	月	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 昆布の煮物 味噌汁	407kcal 20.2g 9.3g 364mg 1.7g	焼きおにぎり 麦茶
2	土	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 果物	416kcal 18.0g 13.9g 194mg 1.5g	菓子 麦茶	19	火	【ばくもぐランチ】 ご飯 ツナポテト 味噌汁 果物	432kcal 19.7g 8.3g 332mg 1.6g	ホットケーキ 麦茶
7	木	わかめご飯 チキンとトマトのマカロニソーテー 野菜スープ 果物	427kcal 18.0g 13.5g 196mg 2.3g	ツナトースト 麦茶	20	水	ご飯 さわらのつけ焼き きんぴらごぼう すまし汁	376kcal 18.2g 11.3g 216mg 1.4g	じゃがいもの スイートポテト 麦茶
8	金	ご飯 鮭の塩焼き コールスローサラダ 味噌汁	379kcal 16.7g 8.4g 219mg 1.6g	若菜おにぎり 麦茶	21	木	ハヤシライス のり酢和え 果物	405kcal 16.8g 10.0g 285mg 1.7g	わかめおにぎり 麦茶
9	土	カレーソーススパゲッティ コーンサラダ 果物	474kcal 23.4g 14.2g 355mg 2.0g	菓子 麦茶	22	金	鮭ご飯 炒り豆腐 味噌汁 チーズ	424kcal 21.9g 10.7g 409mg 1.9g	蒸しパン 果物
11	月	マーボー丼 昆布和え すまし汁 果物	419kcal 17.8g 13.3g 267mg 1.6g	キャラメルスナック ヨーグルト	23	土	親子丼 ごまマヨ和え 味噌汁 果物	417kcal 17.6g 12.4g 241mg 2.0g	菓子 麦茶
12	火	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 切り干し大根ナムル 味噌汁	460kcal 18.6g 16.6g 210mg 1.7g	のり塩ポテト 麦茶	25	月	【お誕生日会】 えびクリームライス グリーンサラダ 果物	398kcal 12.4g 11.1g 208mg 1.9g	キャラットケーキ 麦茶
13	水	春野菜カレー ツナ和え 果物	639kcal 19.3g 9.5g 200mg 1.6g	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	26	火	ご飯 しらす入り納豆 ゆで豚サラダ 味噌汁	395kcal 18.3g 10.3g 187mg 1.4g	鮭雑炊 麦茶
14	木	ご飯 鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ かぶスープ	411kcal 18.0g 16.8g 199mg 1.6g	メロンパン 麦茶	27	水	ご飯 白身魚のカレー風味揚げ おかかチーズ和え なめこ汁	385kcal 19.7g 8.3g 213mg 1.3g	ラスク 麦茶
15	金	ご飯 ハンバーグ ほうれん草ソーテー 味噌汁	435kcal 21.8g 10.6g 294mg 1.8g	鮭おにぎり 麦茶	28	木	大豆のチリコンカンライス 春雨スープ 果物	409kcal 18.4g 6.0g 289mg 1.5g	マシュマロおこし 麦茶
16	土	ねぎ塩豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 果物	428kcal 19.9g 3.8g 342mg 1.4g	菓子 麦茶	29	金	五目しょうゆラーメン たけのこの炒め煮 果物	402kcal 16.5g 6.0g 289mg 1.5g	じゃこおやき 麦茶
					30	土	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	417kcal 17.1g 10.3g 277mg 1.8g	菓子 麦茶

※10時のおやつは、毎日の小魚と月・水・金曜日はスキムミルクを、火・木・土曜日は牛乳を提供します。

今月のえちゴンのばくもぐランチは『ツナポテト』です。

ゆでたじゃがいもと玉ねぎなど炒めた野菜、ツナ缶を合わせてマヨネーズ味にしています。チーズをのせて焼き、子どもたちに人気のメニューです。

お楽しみに♪



「たけのこ」は竹の赤ちゃんです。食べている部分は竹の莖の部分になります。莖はとても成長が早く1日に10センチ以上伸びます。春になると、土から顔を出し、一気に成長します。たけのこスープや炒め物等、この季節のおいしさを味わいましょう。



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べることができていますか？よい姿勢をつくるためのポイントを紹介します。

- いすに深く座る
- 背もたれに寄りかからない
- 両足を床につける

※テーブルが高い場合はいすに固めのクッションを敷く、いすが高い場合は足元に踏み台を置く等、高さの調節をしましょう。



こんげつのもくひょう

マナーを守り

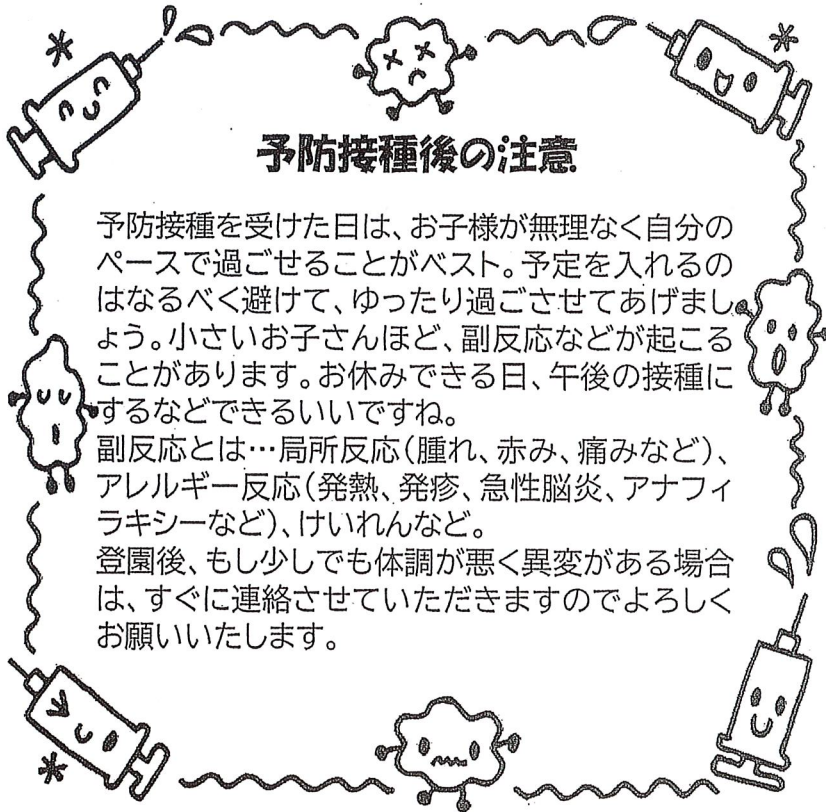
楽しい給食にしよう



5月のほけんだより



新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを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。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。



予防接種後の注意

予防接種を受けた日は、お子様が無理なく自分のペースで過ごせることがベスト。予定を入れるのはなるべく避けて、ゆったり過ごさせてあげましょう。小さいお子さんほど、副反応などが起こることがあります。お休みできる日、午後の接種にするなどできるいいですね。

副反応とは…局所反応(腫れ、赤み、痛みなど)、アレルギー反応(発熱、発疹、急性脳炎、アナフィラキシーなど)、けいれんなど。

登園後、もし少しでも体調が悪く異変がある場合は、すぐに連絡させていただきますのでよろしくお願いいたします。

おそと 大好き♡

外遊び
おもいきり
楽しんでます



なかよし保育園は地域の自然環境を生かし丈夫な体づくりに取り組んでいます。天気の良い日には散歩、公園遊び、山遊びと体いっぱい動かして遊んでいます。その際、虫刺されや切り傷、すり傷などのケガをすることもあります。虫よけスプレーの使用、虫刺されにはムヒを塗布、ケガの際には洗浄した後、絆創膏などで保護させていただいています。アレルギー等を気になる場合はお声がけください。

つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

5月からフッ化物洗口が始まります

対象…4・5歳児

(おおぞうさんとちゅうぞうさん)

5/12(火)から。週2回、基本は火曜日と木曜日の朝のミルクの後にいきます。フッ化物洗口を希望されない方はお水での洗口を行います。

柏崎市でフッ化物洗口を始めてから約9年、12歳児の有病率が新潟県の平均よりよくなりました。“歯の健康は一生ものです”、仕上げ磨きとフッ化物洗口で子どもたちの歯を守っていきましょう。