



令和3年度アソカ学園 園だより5月号



5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12 アソカ諸費用 5月分引落し	13	14	15
16	17	18 避難訓練	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26 お誕生日集会	27	28	29

6月の予定

6月14日(月)アソカ諸費用6月分引落し

大阪市保育料につきましては区役所にお問い合わせください。

新生活スタート

アフリカの生活が始まって1ヶ月が経とうとして
います。園に慣れて楽しむ子ども達、
まだまだ涙の日は多い子ども達、それぞれに
心を揺らす毎日を送っています。



私たちも同じように心を揺らし
試行錯誤の毎日です。
子どもが笑顔で登園
できる日を楽しみに
したいですね。



待つという気持ち

子育ては待つという気持ちが
大切です。「ゆくり待つとあげるから
心配しなくていいよ」トイレのこも、衣服の着脱も
いずれ必ずできることです。そして子どもに
かぎらず人間は必ず良くなる方向に
自然と向いていきます。けがもそうだし、
風邪も治ります。だから お母さん、
お父さん 子どもが成長していく姿を



楽しみに待つてはみませんか。

私も楽しみに待ちます。

立田あ

きんきんだんご

私もこれまでに長くアフリカにいて子どもが
何度トライしても きんきんだんごが上手くでき
ません。片や きんきん先生のクッキーは本当に
おいしいです。(HPでご覧下さい。よく合致します)

先日、何となく4カレッジしようとして
していたら、何人かの子どもがやってきました。一緒に
しました。集中力のあるあそびなので、すぐに
お尻をあげたくなりますが、子ども達もがんばり
いるので一緒に丸めること1時間。



初めこそうまくできました!

周りの子ども達のおかげで
やりえました。この経験は
大切だとあらためて
感じましたよ。一緒にしていた
子どもも上手にできて
みんなニコニコ笑顔に
なりました!!
または一か〜

たーみー
お便り
5月号

ご期待!!

3度目の緊急事態宣言が発令されま
した。家族で出かける機会が少なくな
り お家で過ごすことが多くなります
ね。そんな中少しでも笑顔にな
って欲しいと思いゴールデンウィークに

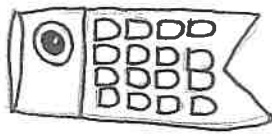
アフリカ動画/配信!!を
決定しました!!是非家族で
お楽しみ下さい。

おたのみに

おひさま・ゆめだより

年長を満喫している66人。1番上と理解し、頑張りすぎて暴発しない程度にラスト1年楽しく過ごしていきましょう！！

こいのぼり製作 ▶▶ みんなの手型(両手)をウロコに見立てて

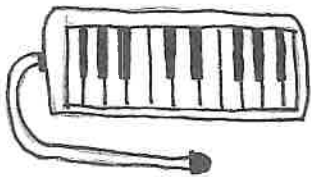


大きな魚のぼりを作りました。

手型を切るのにハサミを使用しましたが上手に切ることができました。



ピアノ ▶▶ 久しぶりにできたピアノ!! 嬉しさのあまり、吹き口を口に入れたままお話を聞いていました。



だから静かなお部屋に音が鳴ってしまう場面も(笑)

目指せ「かえるのうた」なのでコツコツと練習して頑張りたと思います。



年中だより



年中になり1カ月近くたち、子ども達も新しい環境にも少しずつ慣れてきました。最初は不安な顔をしていた子ども達も笑顔が見られるようになってきました。遊び面ではべったんをする友達がすごく増えてきて、部屋遊びになるとじ・ほし組さん一緒に廊下でべったん勝負をしている様子が見られています。園庭遊びでは年少ではあまりやってこなかった「ドッチボール」「ケイドロ」など新しい遊びを取り入れていっています。これからいろんな遊びをして楽しんでいきたいと思っています。

お預金

もう1度持ち物や服・マスクに名前が書かれている方を確認して頂上名前が書いていない物には名前の記入をよろしくお願ひします。



もも&きん だより



5月号

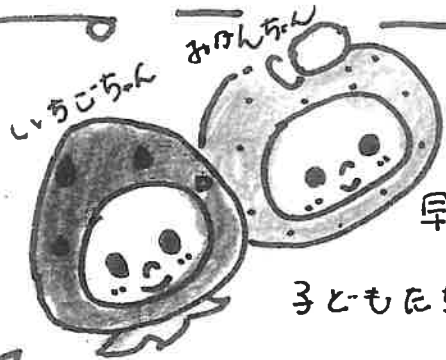
4月22日(木)・23日(金)に、二ひのぼり製作もしました。

すみいちゃん・文

ももたろう組さん・きんたろう組さんのおともだちも、新しいクラスにも慣れてきて、笑顔もいっぱい見られるようになってきました。グリーンガーデンで遊んだり、「しっぽとりゲーム」や「キンキンキャップ作り」、「ストップゲーム」、「サーキット遊び」など、いろんな遊びをしています。5月も気候がよく、遊びやすい時期ですので、青空のもと、園庭でいっぱい遊びましょう!!

落とし物かふえています。持ち物には必ず名前を書いて下さいね!

ASOKA
アイトー!



いちご & みかん News

早いもので新学期がスタートしてもうすぐ1ヶ月です。

子どもたち新しいクラス、新しい生活に慣れるまでは頑張りすぎたりすることもあるかと思いますが日々一生懸命1つ1つの活動を積み重ねてきています。

いちごさんでは、お家で「1000リカ」や「ヒーロー」の体操をしたりして体を動かしています。そして「ぼるまさんが」という絵本をみんなと一緒に読んでぼるまさんのコミカルな動きを真似してにのびています。

みかんさんでは、お家で「ベビーシーク」、「1000リカ」の体操をしたり「ねないこにねだ」、「おまつりおぼけ」などの絵本を読んでおぼけに親しんでいます(??)。

園庭ではお石少をスワローンでさく、てかーせーキを作ってみたり...

とうとう給食前は園庭いっしょにミヤホシ玉かたかります!これを子どもたち一生懸命あいかけてハロチンとつぶします!!これからまたのいいこととしていっしょにあそびます!

あ)んま^{II} News♡

えまちゃん😊

とんでも可愛い6人のりんごぐみの子どもたち😊
給食も午睡もStartして、少しずつ、りんごぐみでの生活にも慣れてきてくれている子どもたち♡ その姿に感動する子どもたちの過ごす一日を紹介しま〜す

8:20 ~ 登園 (おはよう♪) 9:20 朝のおやつ (いただきます!!)

9:50 ~ カートに乗ってお散歩♡ (金魚やキリンなど見に行きますよ)

10:30 お部屋にナゲいま〜 お茶Time♡

11:10 ~ 給食 (いただきます) 12:40 ~ 午睡Time😊

15:00 おはよう♡

これからも沢山
楽しいことをして遊ぼうね😊

ちがうクラス学年であるおの
おんまちゃん



おねがい
あります!!

ぞう. こぞうだよ

5階F-み

① 名簿に記入!!

おむかえに来られた時、時間を記入して下さい

② 先生にバイバイ

いつ来るのかも把握しなくておねがいします。

保護者の皆様 上記の2点
宜しくお願ひします

3才4才5才は
ぞうぐみさん

1才2才は
こぞうぐみさん

70円ご活動

グリー→ガーデンへ

その後園庭へ

その後70円へ



アソカ学園 2021年 5月献立表



※平日アレルギー対応表です。

日にち	献立	食材	朝のおやつ	3時のおやつ
3日(月)	休日			
4日(火)	休日			
5日(水)	休日			
6日(木)	ご飯 チキンナゲット マカロニサラダ 鮎の味噌汁	米 チキンナゲット⇒鶏肉 マカロニ⇒アレルギー用 切麩 ローズハム⇒除去 カットわかめ ミックスベジタブル マヨネーズ⇒アレルギー用 かつお昆布だし	イチゴちゃん クッキー	アンパンマン ソフトせんべい
7日(金)	ご飯 豚肉の塩麹炒め こま和え ほうれん草の味噌汁 牛乳	米 豚肉(肩ロース) 太ちやし ほうれん草 牛乳⇒お茶 エリンギ チンゲン菜 白ねぎ 人參 かつお昆布だし しめじ 人參 かつお昆布だし 玉ねぎ 白こま 人參 かつお昆布だし ピーマン 塩麹タレ	アンパンマン お米ボール	たべっこどうぶつ
10日(月)	ご飯 のり塩味の白身フライ キャベツの塩昆布和え 小芋の味噌汁 牛乳	米 のり塩味の白身フライ⇒鶏肉 キャベツ 小芋 牛乳⇒お茶 塩昆布 玉ねぎ 人參 かつお昆布だし	豆乳プチクッキー	アンパンマン ふんわりコーン
11日(火)	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの甘酢和え そうめんのすまし汁	米 牛肉(肩ロース) きゅうり そうめん⇒除去 切麩 人參 三つ葉 つきこんにゃく キャベツ かつお昆布だし 白菜 カットわかめ 玉ねぎ 人參	アンパンマン ビスケット	ベジたべる
12日(水)	味噌ご飯 きつねうどん シューマイ みかん缶	米 うどん⇒アレルギー用 シューマイ⇒鶏肉 みかん缶 味噌 薄揚げ かつお昆布だし ほうれん草 白ねぎ 人參 だしかつお⇒除去	かぼちゃラスク	アンパンマン キャラメルコーン
13日(木)	ご飯 鶏肉の金平炒め 和風サラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	米 鶏もも フロッコリー 豆腐 牛乳⇒お茶 ごぼう 人參 玉ねぎ 人參 カニスティック⇒除去 かつお昆布だし 青ねぎ フレッシュレモン⇒アレルギー用 フレッシュレモン⇒アレルギー用	イチゴちゃんラムネ	ばりんこ
14日(金)	ご飯 豚肉のごまダレ炒め 和し和え 大根のすまし汁	米 豚肉(肩ロース) 水菜 大根 牛乳 太ちやし ローズハム⇒除去 三つ葉 牛肉(肩ロース) 人參 玉ねぎ 人參 かつお昆布だし ピーマン キャベツ 薄揚げ かつお昆布だし すりこぎ(白) きゅうり 和風ドレッシング	アンパンマン ソフトせんべい	豆乳ドーナツ
17日(月)	ご飯 チンゲン菜のおかか和え キャンディーチーズ じゃがいもの味噌汁	米 チンゲン菜 キャンディーチーズ⇒除去 じゃがいも 三つ葉 かつお昆布だし 人參 かつお昆布だし 玉ねぎ 人參 花かつお⇒除去 ちくわ⇒除去 つきこんにゃく かつお昆布だし 青ねぎ	イチゴちゃん クッキー	マリービスケット
18日(火)	ご飯 筑前煮 ほうれん草のじゃこ和え さつまいもの味噌汁 牛乳	米 鶏もも ほうれん草 さつまいも 牛乳⇒お茶 れんこん 太ちやし 切麩 ごぼう 人參 かつお昆布だし だけのご ちりめんじゃこ⇒除去 かつお昆布だし 干椎茸 かつお昆布だし グリーンピース	やさいかりんこ	アンパンマン あげせん
19日(水)	塩ラーメン ちくわの唐揚げ 小松菜の和え物 バナナ	米 鶏もも ほうれん草 小松菜 バナナ 鶏肉(肩ロース) 小豆⇒除去 しめじ ホールコーン 人參 かつお昆布だし 玉ねぎ 人參 かつお昆布だし キャベツ 白ねぎ 中華だし⇒唐カススープ	アンパンマン ふんわりコーン	雪の信
20日(木)	ご飯 ぶりの塩焼き 切干大根の青しそドレ和え 南瓜の味噌汁 ハヤシライス	米 ぶり⇒鶏肉 切干大根 南瓜 牛肉(肩ロース) 鶏肉 玉ねぎ 人參 かつお昆布だし ホールコーン 青しそドレッシング	いちご味のラムネ	おにぎりせんべい
21日(金)	ツナサラダ みかん缶 牛乳	米 ハヤシライス⇒アレルギー用 ツナ みかん缶 牛乳⇒お茶 キャベツ 人參 ハフリカ菜 用青唐辛子ドレッシング⇒アレルギー用	ミルクポーロ	サッポロポテト
24日(月)	ご飯 ミニチキン スパゲティサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 ミニチキン⇒鶏肉 スパゲティ⇒アレルギー用 カットわかめ 牛乳⇒お茶 ローズハム⇒除去 玉ねぎ ミックスベジタブル 青しそドレッシング かつお昆布だし	ココアプチ クッキー	アンパンマン ビスケット
25日(火)	ご飯 鮭の塩焼き 五日煮豆 白菜の味噌汁 ゆかりご飯	米 鮭⇒鶏肉 大豆 白菜 ゆかり ひじき しめじ ごぼう 人參 ちくわ⇒除去 ムキ枝豆 かつお昆布だし	ハンダちゃん クッキー	ハッピータン
26日(水)	焼きそば なめこ汁 オレンジ	米 ラーメン⇒アレルギー用 なめこ オレンジ 鶏肉(肩ロース) ウスターソース 薄揚げ 青ねぎ ちくわ⇒除去 ローライカ⇒除去 キャベツ 玉ねぎ 人參 ピーマン かつお昆布だし	きらきらコーン のおまさま	さやえんどう スナック
27日(木)	ご飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ 中華スープ	米 牛肉(肩ロース) 片栗粉 春雨 カットわかめ 鶏肉⇒除去 玉ねぎ 玉ねぎ 人參 すりこぎ(白) 中華ドレッシング オイスターソース	カボチャラスク	アンパンマン お米ボール
28日(金)	ペジロール(人参) 洋風煮 野菜スープ キャンディーチーズ 牛乳	米 ペジロール(人参)⇒アレルギー用 ワインナー⇒除去 ほうれん草 キャンディーチーズ⇒除去 牛乳⇒お茶 じゃがいも ホールコーン 人參 玉ねぎ コンソメ⇒ブイヨン マッシュルーム グリーンピース コンソメ⇒ブイヨン	ウエハース	フルーツラムネ
31日(月)	カレーライス グリーンサラダ みかん缶 牛乳	米 キャベツ みかん缶 牛乳⇒お茶 牛肉(肩ロース) きゅうり 玉ねぎ 人參 ローズハム⇒除去 マヨネーズ⇒アレルギー用 じゃがいも にんにく コンソメ⇒ブイヨン カレーライス⇒アレルギー用	野菜プチクッキー	かっぱえびせん

※朝のおやつは1才2才の提供です。
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

進級や4月から保育園に通い始めた子ども、そろそろ環境に慣れ始めた頃だと思います。お友達や先生たちと楽しい保育園生活の中で給食の時間やおやつを通してより、楽しさを増してもらえたらと思っています。
今回はコロナでお家にいる時間が多くなるかと思いますが、【お家での間食の取り方】についてお話できたらと思います。

子どもたちの胃が小さく、消化吸収機能も未熟なので1日3回の食事だけでは十分なエネルギーや栄養素をとることができません。
おやつにはその不足分を補う「第4の食事」としての大切な役割があります。
特にエネルギーが不足しがちなので、足りない分はエネルギー源である炭水化物のおやつで補うと良いです。
例えば、おにぎり・ふかしいも・サンドイッチなどの軽食を基本に、果物や乳製品を取り入れればビタミンやミネラルも一緒に補うことができます。
市販のお菓子もいろいろありますが、糖分や塩分、脂肪分が多いので摂りすぎに注意が必要になります。



時間と量についてですが、特に2歳頃までの与え方は注意が必要です。
欲しがるままに与えてしまうと、だらだら食ふことが習慣になり、肥満や虫歯の原因になります。
食事の2〜3時間前を目安に、時間と量を決めて食べさせるようにしましょう。
とはいえ、おやつは子どもでも大人でも楽しいもの。友達と分け合ったり、親子で一緒に手作りしたりと、おやつのさまざまな楽しみ方を教えてあげてください。

【おすすめのおやつ】
おやつで摂取するカロリーは1日の総カロリーの10〜15%を目安に、3歳〜5歳の男の子で約160kcal前後、6枚切りの食パン1枚分にあたります。

- 1歳〜1歳半
やわらかくて消化の良いもの。例：バナナ・蒸しパン・プレーンヨーグルトなど
- 1歳半〜2歳
エネルギーになる炭水化物を中心に。例：ふかしいも・ホットケーキ・サンドイッチなど
- 3歳〜5歳
腹持ちがよい軽食を食事に豊かな程度に。例：おにぎり・ホットドック・お好み焼き・焼きそばなど

