



DIARY

News from Angelica

5

4月の懇談会では、お忙しい中ご出席いただきありがとうございました。

各クラス、保育士や保護者の皆様同士、親睦を深められたのではないのでしょうか？

その中の議題にもありました、「子ども同士のトラブル、ケガ」について、「今の対応が良い」「相手に怪我をさせてしまった場合も把握しておきたい」「相手のご家族にも知っていて欲しい」など多くの貴重なご意見をいただきました。

園内で起きたトラブルに関しては、われわれ保育士の責任であり、かみついたりたたいてしまった子の親御さんへの報告は、基本おこなっていませんでしたが、懇談会でのご意見を踏まえて柔軟に対応させて頂こうと思います。

少しでも、不安を解消していただけるよう、保育士体験
や保育参観 など日常の様子をご覧いただける機会を用意していますので、是非ご参加ください。

ゆめ

慣らし保育から1ヶ月、4月当初の不安そうな顔つきも嘘の様に元気に遊んでいる子ども達です。

お気に入りのおもちゃを見つけると手を伸ばし手に取り、口で試したり、腹ばいになり手足を動かし飛行機ブンブンのポーズからの～ちょっとハイハイ!! 頑張れ～と応援してしまいます。探索活動をするお友達は好きなおもちゃを見つけて遊んでいます。スローボールやポットン落としをしたり絵本を読んでもらい楽しんでいます。

ゆめ組の子ども達はお歌が好き!! スカーフを使って”じーじーばあ,,のわらべうたを始めると、じーつと見つめ”ばあ,,とスカーフの横から保育者の顔が覗くと飛び切りの可愛い笑顔を見せ、声を上げて喜んでくれます。少しずつ保育園の生活にも慣れ担当保育士と一緒に遊び過ごしていく中で愛着や信頼関係ができて担任や担当保育士が見えなくなると目で追ったりする様子も見られる様になりました。給食の時間は、良く食べてくれて安心していきます。離乳食など一人一人の食べ方に合わせ丁寧にゆっくりと、お家の方に確認して頂きながら進めていきたいと思っています。

無理せず、楽しく、美味しく、食事ができるよう進めたいと思います。食べる事が大好きになってくれるといいなあと思っています。

この1か月お家の方も色々大変な事があったと存じます。ご協力頂き、ありがとうございます。これからも、お家の方々と連携をとりながら進めてまいります。何かあれば、お子様の事、色々お教え下さいね! こちらも至らない点があると思いますが、その都度、対応させて頂きますのでこれからもよろしく願います。

にじ

新しい保育園生活に不安や戸惑いの表情でいっぱいだった子どもたち。保護者の方の後を追って泣く姿に「そうだよね」「泣きたいよね」と話しかけながら、

抱っこしたり、歌を歌ったりして気持ちを受け止めてきました。少しずつ園での生活リズムに慣れて、泣いている時間も短くなり、保育者と一緒に絵本を見たり、好きなおもちゃで遊んだりして過ごしています。進級した在園児さんも、新しい環境に不安な表情を見せていましたが、新しいお部屋にも保育者にも慣れてきました。でも、元担任を見つけると、嬉しそうに安心した笑顔で甘えています。そんな時間も大切ですね。

園庭で遊んでいると、お兄さんお姉さんがそばに来て「かわいいー♡」とお世話をしてくれます。「これ使う?」とスコップを貸してくれて、お兄さんお姉さんの後に付いていき一緒に遊ぶ様子も見られます。ちょっとした表情の変化や笑顔に、「心を開いてきてくれたんだなあ」と嬉しくなる保育者です。

はな

新しい環境に変わり、あっという間に1ヶ月が経ちました。初めは戸惑いや不安そうな表情も見られましたが、少しずつ園生活に慣れ、今では保育者やお友達と笑い合いながら楽しく過ごしています。

最近は、花びら釣りから魚釣りへと遊びが発展し、「つれた!」と嬉しそうに教えてくれる姿が見られます。また、暖かい日が増え、戸外では虫探しも楽しんでおり、「アリいた!」「ちょうちよだあ!」「みてみて! ダンゴムシ!」と発見を喜ぶ声があちこちで聞こえてきます。

身の回りのことでは、「自分でやりたい」という気持ちと「甘えたい」気持ちの間で揺れる姿も見られます。一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、安心して過ごせる環境づくりを大切にしていきたいと思っています。

1年間よろしく願い致します。

アイビー

進級おめでとうございます。進級当初は環境の変化で緊張気味だったり、不安を感じていた一面もありましたが、環境に慣れてくると好きな遊びを見つけてのびのびと遊んだり笑顔も増えてきました。お部屋には1日の活動を絵カードで示したデイリーボード、イベントを色で示したカレンダー、給食当番表があります。つき組さんは、職員やベアのそら組さんと生活の流れを確認しながら進んで身支度をする様子が見られますよ。グループの中でも異年齢での3人ペアがあり、戸外に出る時にはそら組さんが優しくリードしてくれたり、困った時には助けをもらい、頼りながら安心して過ごしていますよ。ほし組さんは、そら組さんの姿を見て真似をしてお手伝いや、つき組さんを気にかけてくれて周りをよく見ながら行動する姿が見られます。進級した喜びが大きいそら組さん。試行錯誤を繰り返しながらお世話とお手伝い頑張っていますよ。1年間、宜しくお願い致します。

レンゲ

3歳児のはるかさん、かずまさん、あきさん、けいとさん、つづかさん、あやめさん、新入園児のはるとさんの7名を迎え、新しいレンゲグループが始まりました。初めての異年齢での生活や新しい環境の中で、一人ひとりが周囲の様子を感じながら、少しずつお友達との言葉のやりとりを広げていきます。

サークルタイムでは、椅子を丸く並べて顔を見合わせながら話を聞くことにも慣れ始めてきました。また、年齢に関わらずコットを運んだり敷いたりする様子が見られ、やってみようとする気持ちが育っています。また『うさぎ』『へび』など少人数ごとにグループ名を決めました。園庭への入室や外室を同じグループの仲間と共に行う中で『〇〇(年下の子へ)早くおいで』と声をかけたり『◇◇グループ揃いました』と担任に堂々と伝えるなど、異年齢ならではの刺激も少しずつ増えてきました。今後、子ども同士がどのように関わり合いながら過ごしていくのが楽しみです。

ミモザ

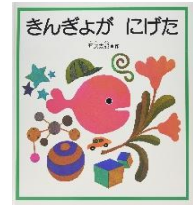
新しいつき組さんが進級してくるのを心待ちにしていた、ミモザグループのほし・そら組さん。新年度がスタートし、同じグループの小さいお友だちに優しく関わろうとする姿が見られます。戸惑っている子に「どうしたの?」と声を掛けたり、泣いている子がいると保育者に知らせてくれたりと、頼もしい姿が増えてきました。

新しい環境に、初めは緊張したり戸惑ったりする様子も見られましたが、少しずつ生活の流れが分かってきて、気持ちも落ち着いてきています。今ではそれぞれが好きな遊びを見つけ、安心して楽しむ姿が見られるようになってきました。つき組さんは、おにいさん・おねえさんの遊びに興味津々。そばでじっと見たり、真似したりしながら関わりを広げています。最近はダンゴムシの生態や楽器遊びにも関心が高まっているミモザさん。子ども達の新たな発見や関わりが日々広がっています。

『きんぎょがにげた』

五味太郎作

福音館書店1977



「あら、その絵本はもう読んだでしょ。他のにしたら？」

子どもが借りようともってきた絵本を見て、保護者の方が答えているこんな光景を、園や図書館の絵本コーナーで、時折見かけることがあります。確かに、子どもは何度も同じ絵本を読みたがりますね。そればかりか、おうちにある絵本なのに「これ借りる！」ということもあります。まるで、ともだちと再会したかのようにお気に入りの絵本を自分といっしょに連れて帰りたいがるのです。大人の感覚では、「もうこの絵本は何度も読んで内容もよく知っているのにどうしてだろう？」と思いますし、既に家にある絵本の場合なら、それを借りるのは申し訳ない気持ちになってしまいます。そんな2歳後半から3歳前半の子どもが何度も読みたがる代表的な絵本のひとつに、『きんぎょがにげた』があります。この絵本が、子どもをひきつける理由を読み解くことで、この時期の子どものこころをのぞいてみましょう。

『きんぎょがにげた』は、「きんぎょがにげた。どこににげた。こんどはどこ。」と問いかけるような文書とともに、かくし絵でページどこかに隠れているきんぎょを探すという内容の本です。大人にしてみれば、クイズのような感覚なので、一度読むともう答えがわかってしまい、面白くないのでは？とってしまいます。しかし、子どもには、大人と違った絵本の楽しみ方があります。

この時期の子どもたちは、自己主張が激しくなり、何でも自分でやってみたくて、「ぼくが！」「わたしが！」と言い張る時期です。けれども、身体も小さくて電気のスイッチにも手が届かないし、ジュースが入っているとわかっている冷蔵庫の扉は重くてあけることができせん。

子どもたちは、何でもやりたいという気持ちがある反面、それが思うようにいかないことで、イライラしたり不安になったりしてしまいます。

『きんぎょがにげた』は一度読んでもらうと、記憶力のよい子どもたちのことですから、もちろん、きんぎょがどこに隠れたのか憶えています。子どもたちは、予測をたて、自分のおもったところにちゃんといるきんぎょを見つけて安心し、自信を取り戻すのです。昨日いたきんぎょは、今日明日も必ずそこにいます。「きんぎょがにげた。どこににげた。」の問いかけに、子どもたちは、「わたし知っているよ、お花のとこだよ」「ほーらぼくの思った通り、キャンデーのビンの中だよ」とこころの中で絵本と会話を交わします。この絵本をクラスで読んでもらったあとで、一人でパラパラとめくって楽しんでいる子どもの姿もよく見られます。この絵本はいわば、したいことと、できることの間で揺れ動く幼いこころの安定剤といったところでしょうか。子どもたちは自分に必要なものを知っていますね。「子どもが借りたいというのには何か理由があるに違いない」と、子どもを信じるのが、子どものこころによりそうことにつながります。そして、ゆっくりといっ

ところでこの絵本、実はそれだけではありません。次の成長への道しるべもしっかり用意されています。きんぎょが最後に逃げるページ(20ページ)で、きんぎょは三面鏡の前にいます。もちろん、本物は1匹であとの3匹は鏡に映った偽物です。どれが本物のきんぎょかを見分けることは3歳の子どもには難しいことで、違うきんぎょを指差すことがよくあります。これを一目で見分けられて判断できるようになるのは、ふつう自分を客観的に見ることができる4歳以降です。子どもは何度もこの絵本を見るうちに、やがて気づきます。

「あら、違うわよ。本物はこれでしょ。」なんて、大人が言ってしまうのは子どもが発見する楽しみを奪ってしまいます。このページの本物のきんぎょが見つけれられるようになるころには、もうそろそろこの絵本は卒業かも知れません。

また、この『きんぎょがにげた』は、きんぎょが逃げるページと、かくれるページの2ページずつがセットで構成されているのですが、全編を通してストーリーになっています。きんぎょは結局「いたいた。もうにげないよ。」(22ページ)でたくさんの仲間のいる池にたどりつきます。さらに最終ページでは逃げたきんぎょは、1匹のきんぎょと楽しそうに向かい合っています。親友でしょうか？それとも彼女(彼)？そもそもおはなしのはじまりではテーブルの上の水槽から逃げ出したきんぎょです。それが、仲間、そしてパートナーまで見つけてしまうのです。飛べるはずのないきんぎょが、水槽からジャンプして成長していく、そのたくましさとユーモアもこの絵本の魅力です。

蛇足ながら、作者のちょっとした遊び心でしょうか。きんぎょがたくさん仲間と出会う場面で、1匹だけ目がへの字で笑っているきんぎょがいます。大人はなかなか気づきませんが、子どもはちゃんと見つけます。

はな組

「たんぼぼ」は、生活の中でも気軽に楽しめるわらべうたで、子どもたちもすぐに親しんでいました。手でたんぼぼの形を作ると、保育者と一緒に「たんぼぼ、たんぼぼ〜♪」と楽しそうに歌う姿が見られましたよ。“ふう〜”と息を吹くところが特にお気に入り、
「もう1回！」と何度も繰り返し楽しんでいました。

「おふねがぎっちらこ」は、保育者との触れ合いを楽しみながら行います。初めは見ている子も多くいましたが、一人がやり始めると「やって〜」と声をかける姿が見られ、次第に笑顔が広がっていきました。

幼児組

幼児クラスは「はないちもんめ」を楽しみました！

そら組は遊び方をよく理解していて、遊びをリードしてくれ、つき組ほし組は絵を見ながら少しずつルールを知り、遊びに参加していました。

遊びに慣れてくると、普段の生活の中でも自然と「やろう！」と声が上がリ、子どもたちの好きな遊びの一つとなっています。手をつないで動く楽しさや、友達と相談しながら進めるやりとりも嬉しいようで、笑顔いっぱい楽しむ姿が見られます。

日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		昼食	おやつ (☆手作り)	熱やカになるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	金	ご飯 こいのぼりハンバーグ きゃべつとの和え物 たけのこ入りすまし汁 みかん缶	牛乳 子どもの日ケーキ	米 パン粉 油 ごま油 砂糖	豚肉 高野豆腐 ちくわ	玉葱 グリーンピース きゃべつ 人参 もやし たけのこ えのき みかん缶	489 616	18.2 22.0	18.7 23.4	1.1 1.5
2	土	焼き鳥丼 ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 ツナ 人参 みそ	玉葱 いんげん ブロッコリー 小松菜 バイン缶	483 564	17.3 20.2	16.7 19.2	1.4 1.7
7	木	わかめうどん ツナ入り卵焼き いちごミルク寒天	牛乳 ☆鮭チャーハンにぎり	うどん 油 ごま油 砂糖	ちくわ 油揚げ 卵 ツナ 牛乳	大根 人参 えのき 小松菜 わかめ 玉葱	478 570	18.5 22.1	16.5 19.2	2.1 2.5
8	金	ご飯 かわいいのスタミナ焼き 肉じゃが みそ汁 バイン缶	飲むヨーグルト ☆ココアケーキ	米 砂糖 じゃがいも 油	かわいい 豚肉 油揚げ みそ	人参 玉葱 さやえんどう 大根 小松菜 バイン缶	505 607	19.5 23.3	8.4 10.3	1.5 1.8
9	土	ブルコギ丼 ナムル みそ汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗 粉	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 なら 小松菜 もやし 大根 さや みかん缶	484 562	19.5 23.1	15.9 18.1	1.8 2.1
11	月	ご飯 鶏肉の立田焼 きゃべつのごま酢あえ みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆スティックパイ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま 油	鶏肉 錦糸卵 油揚げ みそ	きゃべつ 人参 もやし 小松菜 えのき オレンジ	500 597	18.1 21.4	23.7 28.0	1.6 1.9
12	火	黒糖パン ひき肉のパン粉焼き スパゲッティサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 ☆ココアミルクゼリー	パン パン粉 油 スパゲッティ マヨネーズ	豚肉 高野豆腐 牛乳 ツナ	玉葱 きゅうり きゃべつ 人 参 わかめ 小松菜 みかん缶	468 542	21.5 25.2	20.0 23.5	1.6 2.0
13	水	チキンボールのカレーライス トマトツナサラダ スープ(乳児のみ) フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー・せんべい	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	チキンボール 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 ブロッコリー トマト バイン缶	548 627	17.8 20.5	17.1 19.3	2.8 2.7
14	木	豚汁うどん 卵焼き みかん缶	牛乳 ☆カレーピラフにぎり	うどん 油 砂糖	豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	大根 大根葉 人参 ごぼう 小松菜 みかん缶	467 541	18.7 21.6	16.1 18.1	1.7 2.2
15	金	ごま塩ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ☆キャロットケーキ	米 ごま ごま油 油 砂糖	鮭 ちくわ 油揚げ みそ	切干大根 人参 小松菜 わかめ えのき 玉葱 パナナ	478 586	18.4 22.6	13.0 16.0	1.6 2.1
16	土	ピラフ きゃべつサラダ オニオンスープ バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 マヨネーズ	豚肉 高野豆腐 ツナ	玉葱 人参 コーン いんげん 赤ピーマン きゃべつ コーン バイン缶	497 576	17.1 20.0	16.9 19.3	1.4 1.7
18	月	豚肉の生姜焼き丼 カニカマ入り和え物 みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆甘みそおにぎり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 かにかま 豆腐 みそ	玉葱 人参 いんげん ブロッコリー もやし わかめ バイン缶	494 591	20.2 24.2	13.2 15.4	1.5 1.8
19	火	ご飯 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き ひじき煮 みそ汁 みかん缶	牛乳 せんべい・ビスコ	米 マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	ひじき 人参 いんげん 小松菜 玉葱 えのき みかん缶	491 571	17.0 20.0	18.1 20.9	1.8 2.2
20	水	マーボー丼 春雨入り中華あえ すまし汁 バイン缶	牛乳 ☆手作りクッキー	米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	豆腐 豚肉 高野豆腐 みそ ツナ	なら 玉葱 きゃべつ 人参 もやし 小松菜 大根 バイン缶	494 595	16.9 20.0	17.2 20.3	1.3 1.7
21	木	焼きそば わかめスープ みかんヨーグルト	牛乳 ☆チャーハンにぎり	蒸し麺 油 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト	きゃべつ もやし 玉葱 人参 わかめ えのき みかん缶	479 588	17.1 21.4	12.2 15.3	1.3 1.8
22	金	ご飯 かわいいの葱みそ焼き ちくわ入り野菜炒め すまし汁 パナナ	ミロ ☆ジャムケーキ	米 ごま 油	かわいい みそ ちくわ 油揚げ	きゃべつ 玉葱 ビーマン えのき 小松菜 パナナ	504 594	19.3 23.1	13.9 15.9	1.3 1.7
23	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 小麦粉	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー みかん缶	488 558	17.4 19.9	15.4 17.0	1.7 2.0
25	月	ご飯 和風ハンバーグ ツナじゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい・ウエハース	米 パン粉 みそ 砂糖 ごま 油 じゃが芋	豚肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ 牛乳 ツナ みそ	ひじき 人参 玉葱 さやえんどう 大根 わかめ オレンジ	518 631	19.3 23.1	17.0 19.5	1.6 2.1
26	火	ロールパン ビザ風チキン ポテトサラダ ミルクスープ みかん缶	牛乳 ☆アップルゼリー	パン 油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり みかん缶	482 551	20.2 23.2	20.3 23.4	1.4 1.7
27	水	ポークカレーライス トマト入りサラダ スープ(乳児のみ) フルーツヨーグルト	牛乳 ☆ミルク蒸しパン	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー トマト	520 610	18.2 21.0	16.4 19.0	1.9 1.7
28	木	スパゲティミートソース きゃべつサラダ コンソメスープ ミルク寒天	牛乳 マリー・せんべい	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 チーズ ツナ 牛乳	玉葱 人参 きゃべつ トマト 小松菜 えのき	503 583	19.9 23.3	13.9 15.8	1.7 2.1
29	金	わかめご飯 かわいいのコーンマヨネーズ焼き ビーフン炒め みそ汁 パナナ	牛乳 ☆きな粉スコーン	米 マヨネーズ ビーフン 油	かわいい 魚肉ソーセージ 豆腐	わかめ 玉葱 コーン きゃべつ もやし 人参 ビーマン わかめ パナナ	481 579	18.5 22.2	15.3 18.2	1.5 1.9
30	土	タコライス 人参しりしり すまし汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 ごま	豚肉 チーズ ツナ	玉葱 トマト きゃべつ 人参 大根 小松菜 みかん缶	482 566	17.8 21.2	16.4 19.1	1.4 1.8
平均栄養量 1.2歳児							487	18.8	14.2	1.6
3.4.5歳児							583	22.9	17.9	1.9

※ 土曜日 お楽しみおやつ 余剰分の食材を使った手作りおやつです。

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

※ おやつは、1歳クラス 午前80ml、午後80ml 2～5歳クラス午後のみ100～120ml 出しています。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな季節となりました。

入園、進級して1ヶ月が過ぎました。新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔があふれています。幼児グループでは、毎朝サークルタイムがあります。そこで給食の紹介をします。あるグループでは給食に関心があり、「どんなお料理かな?」「この食材はなに? 図鑑で調べてみよう」など給食を通じて興味の幅が広がっていています。ご家庭でもいろいろとお話を聞いてみてくださいね。

給食の栄養量について

当園の給食は、子どもの身長・体重から給与栄養目標量を以下のような基準で作っています。

	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
未満児(1.2歳児)	480	19.2	13.8	1.5
以上児(3.4.5歳児)	580	23.2	16.8	1.8

牛乳・乳製品はどのくらい摂れば良いの?

牛乳や乳製品には、良質のたんぱく質やカルシウムが多く含まれます。お子さんの成長を支えるには摂ってほしい食品の一つです。幼児の牛乳・乳製品の1日の摂取目安量は、200~300gです。

園では、おやつに1歳児午前80ml・午後80ml 2~5歳児 午後のみ100~120ml 出しています。その他に調理に使用する事もあります。ご家庭での牛乳摂取量の参考にしてください。

子どもの便秘について

子どもの便秘は生活リズムや食事内容、排便習慣などいくつかの要因が重なって引き起こされます。食事で気を付けたいことは、まずはバランスの良い食事をとる事です。そして水分を意識してとり、水溶性の食物繊維(わかめ・こぶ・長いも・こんにやく・果物)と不溶性の食物繊維(大豆などの豆類・ごぼうなどの根菜類・きのこ・麦などの雑穀類)をバランスよくとりましょう。また、みかんなどの柑橘類・ブルーベリー・オリゴ糖などもおすすめです。園では週に1回給食に麦ごはんを出しています。

おすすめメニュー・・・バナナヨーグルト・おくら納豆・切干大根煮・麦ごはん・さつまいものオレンジジュース煮・具だくさんの汁(けんちん汁、ミネストローネ)

5月の給食

5月5日は子どもの日・端午の節句

保育園では、5月1日(金)子どもの日メニューで、こいのぼり型のハンバーグを出す予定です。おやつは、いちごソースののったスペシャルケーキです。おたのしみに!

子どもの誤嚥・窒息事故に注意をしましょう

注意が必要な食べ物

- 形が丸いもの→※プチトマト ぶどう さくらんぼ うずら卵 あめ ラムネ キャンディー チーズ (※1/4に切りましょう)
 - 粘性のあるもの→もち 白玉団子 ごはん ●弾力のあるもの→こんにやく きのこ 練り製品
 - 固いもの→かたまり肉 えび いか ●唾液をすうもの→パン ゆで卵 さつまい
 - なめらかでつるつるしたもの→熟れた柿やメロン カップゼリー
- ※ 枝豆 乾いたナッツ・豆類 は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう 果物について…りんご・梨・柿 奥歯が生えそろう3歳頃までは、加熱して与えることが望ましいです。

☆これらの食品は給食でも配慮しておりますが、ご家庭や遠足時のお弁当などでもご配慮をお願いします。

また食べている時は子どもから目を離さないようにしましょう!

入園、進級して1ヶ月

入園して1ヶ月、子どもたちも新しい環境で疲れがたまり心身に負担がかかっている頃だと思えます。咳や鼻水、風邪症状のあるお子さんが増えています。体調が悪い時は無理せずゆっくり休み、生活リズムを整え過ごしていけると良いですね。

気温が高くなりましたね

先月から随分気温が上がリ、気象庁の予測では昨年よりも暑く、雨も多くなる見込みです。暑い時期の心配事のひとつが熱中症。みなさん、熱中症が発生しやすい場所といえば戸外を想像するのではないのでしょうか？しかし実は、屋内で発症する場合も多いです。外出していないからと言って油断はできません。

本格的な暑さに備え今からできる大切なことは「暑熱順化」。身体を暑さに徐々に慣れさせていくことです。暑熱順化するのに必要な期間が10日～2週間程度なので、春先は体を暑さに慣らすのにぴったりの時期です。

『汗を流す練習をしよう』

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって汗を流す
 - ・ウォーキングやジョギングをして汗を流す など
- ※汗をかいたら水分補給も忘れず！

『本格的に暑くなるまで冷房は使わない』

- ・室内の風通しを良くする
 - ・扇風機を使う
 - ・服装で調節する など
- ※必要以上の我慢は禁物です！

ポイントは「汗をかく習慣」「こまめな水分補給」「無理をしないこと」です。

※暑さに慣れた体は、数日暑さから離れてしまうと元に戻ってしまいます。

虫よけスプレー、かゆみ止めについて

アリやダンゴムシなど、子ども達は虫探しを楽しんでいますが、そろそろ蚊も出る季節です。

当園では虫よけ対策として、市販の虫よけスプレーを使用しています。

(フマキラー スキンベープミスト等)



蚊に刺されてかゆがっている場合にも市販のかゆみ止めを使用しています。

(ムヒベビー等)



体質に合わないなどがあれば担任に伝えてください。

保健行事について

手洗い指導 魔法の薬を使って、子ども達と手洗いの方法を確認します

5月 7日(木) あいびーグループ 8日(金) れんげグループ 15日(金) れんげグループ

内科検診 5月18日(月) 13:30～

あびこクリニックより医師が来園、検診を行います

子育てのヒントを掲載します

～自己肯定感について～

「良い所も悪い所も自分は自分！」自分のありのままの姿を需要できる力を**自己肯定感**といいます。

自己肯定感が高いと、失敗しても、自分の**存在**ではなく、行動や原因を改善しようという考えを持てるようになります。

これは、生きていく中で幸福感にもつながるものであり、とても大切な力です。

幼児期は、スポンジのようになんでも吸収する時期であり、その成長過程では失敗もつきものです。もしその時期に、できないことや失敗したことばかりを指摘されたり怒られたらどうでしょうか？

「自分はダメな人間だ」「どうせできない」と、自己肯定感が低くなってしまいますね。

さらに、できないこと・苦手なことがある = いけないこと と思ってしまうやすくなります。

子どもの年齢が上がるにつれどうしても「できてあたりまえ」と期待値も上がってしまい「できた」ことより「できていないこと」に目が行きやすくなってしまいます。

なので、大人はできていない9割の事より、できている1割の事に意識的に目を向けてあげることが大切になるのです。

「なんだか最近叱ってばかりだなあ」と思われた方は、ぜひお子さんの**「できた」は何があるかという視点で日常を送ってみてください。**

毎日の小さな積み重ねが子どもの大きな自己肯定感に繋がります！

5

Event schedule

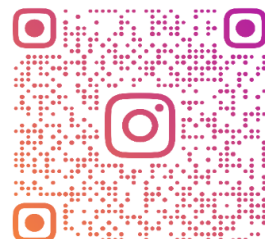
行事予定

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 11日（月） | 運動遊び | つき/ほし/そら |
| | 身体測定 | 乳児 |
| 12日（火） | 身体測定 | 幼児 |
| 13日（水） | 表現遊び | そら |
| 18日（月） | 運動遊び | つき/ほし/そら |
| | 内科検診 | |
| 21日（木） | わらべうた集会 | |
| 29日（金） | 避難訓練 | |

Information

お知らせ

園の情報はインスタグラムでも発信しています。
是非ご覧ください。



ABIKOANGELICA

