

DIARY

News from Angelica

2024/5

5

May



園長より

先日の、説明会ではお忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

当日参加できなかった方、説明がわかりずらかった、ほかに聞いてみたいことがある等々、ございましたらお気軽にお声掛けください。

さて、新しい仲間を迎えておよそ1ヶ月が経ちました。最初は不安で涙を見せていた子どもたちも、少しずつ笑顔が見られるようになってきました。あわただしく過ぎていった4月ではありますが、それでも子どもたちはいろいろな経験を積み重ね、一步一步確実に成長してきました。

新入園の子ども達は、まず新しい環境や保育士との関係に慣れることを大切に過ごしてきました。園生活に慣れることで、少しずつ遊びを楽しめる時間も増えていきます。

大きいクラスでは、つき組(3歳児クラス)に新しい仲間を迎え入れるにあたり、「ほし組」「そら組」は、先輩らしさを意識することも増えてきました。1ヵ月前に卒園した前そら組さんの姿を見て育ってきた子どもたちは、自然と自分たちの役割を理解しているようです。

それぞれのペースで大きく成長した1ヵ月。連休をはさみますので、心も体もリフレッシュしてさらに元気に保育園に戻ってきてくれるのを楽しみに待っています。

※※ 大切なお願い ※※

保護者の皆様に、送迎する際に注意していただきたいことがあります。

- ・ 送迎は保護者(送迎を依頼された方)の責任のもと、安全に行ってください。
お引き渡し後は、園敷地内であっても保護者(送迎者)の責任のもと目を離さないようお願いいたします。
ご兄弟児の送迎も受入スペースまで同行させ、お子さまを一人にしないでください。
- ・ 屋外門扉の開閉は保護者の方が行ってください。
子どもが、操作し門扉が開いたままになってしまうことがあります。
また、次の方のために開けておく際も、その際に子どもが出ていく可能性を考え、見守れる範囲でお願いします。※目を離す際は、一旦ドアを閉めてください。

園内にいる子ども達全員の安全に関わることで、「子どもには触らせない」の徹底をお願いいたします。****

- ・ 送迎を祖父母やファミリーサポートなどに依頼する際は、送迎時のルールと門扉の暗証番号を伝えてください。
- ・ 玄関や門扉を開け閉めする際、子どもだけが園から出ていくのを見かけたら、知らない子どもも必ず呼びとめて、園にいる保護者、職員に声をかけてください。ご協力お願いいたします。



クラス・グループの様子



新しい環境がスタート！ それぞれのペースで過ごそうね。



ゆめ組



8人の子どもたちの慣らし保育もほぼ終え、少しずつ園での生活にもなれてきた子どもたちです。入園当初はお家の方と離れると泣いていた子どもたちも今では保育士の顔も覚えてくれて可愛い笑顔をたくさん見せてくれるようになりました。そしてこの1ヵ月“給食の時間”では担当保育士との日々の介助や関わりで安心して食べるようになり、“オムツ替え”では大泣きだった子どもも愛着関係が少しずつ出てきて気持ちよく取り替えてもらう様子が見られます。保育園での生活が始まったばかりのゆめ組の子どもたちですが担任との関わりの中でリズムが出来はじめ安心して過ごしているように感じています。“遊び”も色々なおもちゃに興味を持ち自分で手に取り遊んでいます。人気NO.1のおもちゃは手作りビーズボード。鈴を鳴らしたり、呼び鈴を♪りん・りん・りん♪と連打して遊んでいます。手作りマラカスも上手に振り、音を鳴らし楽しんでいる子どもたちです。これからも御家族との連携を取りお子様の様子をお聞きしながら進めて行きたいと思っています。ご協力よろしくお願い致します。



にじ組



にじ組は、今年度17名でのスタートとなります！ゆめ組から進級してきた子は新しい保育室と新しい担任に初めはちょっぴり泣いていた子もいましたが、知っているお友達がいると安心した表情で好きな玩具で遊んでいましたよ！自然と進級した子でかたまっていたり、団結力がありますね！入園してきた子も初めての保育園に戸惑いや不安があり、泣いてしまう子もいましたが、好きな玩具や好きな音楽を耳にすると自然と身体が動いたり、少しずつ安心できる場所になってきて、泣かないで登園できる子も増えてきました。まだまだ「お母さんがいい！」「お父さんがいい！」と泣いてしまう事もあるかと思いますが、ゆっくりと個人のペースで、関わっていきたいと思います。



はな組



環境が変わり少し戸惑う姿も見られましたが、少しずつ保育者や環境にも慣れて活気溢れる日常が戻ってきました！

園庭では、虫探しが大ブーム！アリさんをスコップに乗せて捕まえてみたり、バケツに入れてお友だちと一緒に観察したりとそれぞれ楽しんでいます。

室内ではレゴやおままごと、パズルや木製トレインなどで遊んだり、大型積み木でお城や乗り物など、想像力を膨らませながらいろんな作品を作っています。それぞれが好きな遊びを見つけ、一人で集中して楽しんだり、お友だちと一緒に楽しさを共有している姿が見られます。

自分のピカピカのクレヨンでお絵描きを始めたはな組さん。始めは、自分のクレヨンが分からず、お友だちのを持って来てしまったり、お絵描きに夢中になりすぎて、机や床、玩具や自分の手足に描いてしまうなんてこともあ



アイビー



アイビーグループはつき組さん8名のメンバーが加わり22名で毎日元気に過ごしています。サークルタイムでは今日の日付、お休みのお友達、給食・おやつメニューを確認しています。進級当初はグループ内の顔と名前を憶えられるよう、1人1人お名前呼びをしていましたが最近は皆の顔と名前を憶えて保育士が「お休みのお友達は・・・」と話すと子どもたちから「〇〇ちゃん！〇〇くん！」と教えてくれるようになりました。夕方のサークルタイムは皆でゆっくりと話す時間を作っています。

“お友達の話を聞く・否定しない・手を挙げて発言する”3つの約束事を決めてお休みの出来事を決めてお休みの出来事や好きな遊び、好きな食べ物、楽しかったことなどを思い思いに話してくれます。子どもたちが目をキラキラさせて話す姿が可愛らしいです。

園庭遊びは春ならではの虫探しゲームでバケツを虫カゴ代わりにして虫を見つけては「みて！みて！」と自慢気です。一年間よろしくお願い致します。



レンゲ



つき組が5名加わり22名となったれんげさん🌸進級して1ヵ月が経ち、グループでの活動に慣れてきたように感じます♪同じグループのお友達を覚え、声をかけあったり一緒に遊ぶことが増えてきました。子どもたちの意見を聞きながらそら組とつき組のペアを決めました。並ぶ場所を教えてあげたり、つき組さんの準備が終わるまで近くで見守ってあげたりと、優しく接する姿が見られるようになりとても頼もしいそら組さんです。

子どもの“やってみよう！”を大切にしながら色々な遊びを取り入れていきたいと思います。1年間よろしくお願い致します。



ミモザ



そら組6名、ほし組7名、つき組9名のお友達に加わったミモザグループさん。つき組さんは新しい生活に初めは戸惑いもありましたが、そら組さんがすぐに気づき、さりげなく助けてくれたことでほし組さんも気にかけてくれる姿が多くなってきました。園庭に行く準備やお部屋に入ってから流れなど分からないことがたくさんあったつき組さんですが、お兄さん、お姉さんが鉄手伝ってくれたり、素早く身の回りの事をやっている姿を見て、次の行動が分かり、安心して過ごせるようになりました。

最近は暖かくなり、虫がたくさん園庭に出始めました。ミモザグループさんは虫が大好きで絵本でも特に虫の絵本が大人気！！園庭でもほとんどのお友達が虫探しを楽しんでいます。今は“ダンゴ虫を飼ってみよう！”とダンゴムシの飼育を計画中です。



保育士体験、保育参観のお知らせ

ゆめ/にじ/はな組を対象に「保育士体験」を行います。

保育士としてお子様のクラスで過ごしていただきます。

詳細はコドモンにて配信いたします。

お子さまが過ごす1日を体験していただける機会となりますので、是非ご参加ください。

つき/ほし/そら組は例年通り保育参観を行います。

こちらも詳細はコドモンにて配信いたします。

歯科検診の日程について

歯科検診の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

4. 5 歳クラス 6月14日（金）10：00～

0～3 歳クラス 6月28日（金）10：00～

しっかりと歯を磨いてからの登園をお願いします！当日欠席等により検診を受けられなかった場合は各自で検診を受けてください。

5

Event schedule

行事予定

- 5月8日（水） バス遠足 ほし/そら組
茨城自然博物館
- 13日（月） 運動遊び 幼児 身体測定 乳児
- 14日（火） 身体測定 幼児
- 15日（水） 表現遊び 幼児
- 17日（金） はいチーズ 日常撮影
- 22日（水） 手洗い指導 幼児
- 27日（月） 運動遊び 幼児
- 30日（木） 内科検診

Information

お知らせ

運動会について

今年の運動会について下記の通り決定しましたので、お知らせいたします。

対象：つき組/ほし組/そら組

場所：我孫子市第四小学校 体育館

日付：10月12日（土）午前中

以上になります。詳細は近くなりましたらお知らせいたします。

絵本の読み聞かせは、子どもにとって喜びの時間

子どもは言葉にしなくても大人のこころを感じることができます。一緒に遊んでいる時からお母さん、お父さんが楽しんでいると、子どもが楽しいだけではなくて、その楽しさを共有することが、子どもたちにとって安心し、喜びとなるでしょう。

そこで今月は0～1歳向けに絵本をご紹介します。

『いないいないばあ』 松谷みよ子文 瀬川康男絵 童心社



いないいないばあ遊びは、子どもたちが大好きな手遊びです。

タイトルを読んだ時から、子どもたちの目は期待に満ちてわくわくした表情となります。

登場人物にはねこ、くま、ねずみ、きつね、そしてこどもののんちゃんです。

可愛い動物が子どもたちは大好きですね！指を指して「にゃんにゃん」などと教えてくれることが多いです。

ページをめくっていくと、

『いない いらない ばあ

にゃあにゃが ほらほら いない いない・・・』



絵：佐藤美咲



絵：佐藤美咲

とねこが顔を隠しています。

次のページをめくると、ねこの顔が「ばあ」と登場します。

一場面は左に絵、右に文ですが、左ページをめくるとその裏が猫の絵になっているので、同時にねこが2匹に見えてしまうことはありません。子どもたちが自分でページをめくる場面になっても、ねこが2匹になって見えることはなく、しっかりと「いないいないばあ」が成立することができます。ちょっとしたことですが、子どもたちへの配慮が見られます。

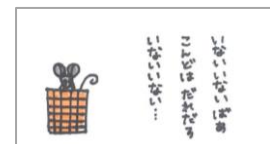
次に登場するくまも同じスタイルですが、3匹目のねずみでこの表現は、少し変化があり、文書も問いかけるような文書になっています。

『いない いらない ばあ こんどは だれだろう いない いない・・・』

このねずみは絵本の最初のページですすでに登場しているため、

子どもたちはねずみを見て「あ！知ってる！見たことある！」と思うでしょう。

そしてもう一度きつねのページでは、ねこやくまと同じスタイルが繰り返されます。



絵：佐藤美咲

そして最後のページです。「いない いらない」「ばあ」が同時に表現され、右ページには顔を隠した子どもの姿、左ページには両手を広げて顔を出した同じ子どもの姿です。

『こんどは のんちゃんが いない いらない ばあ』

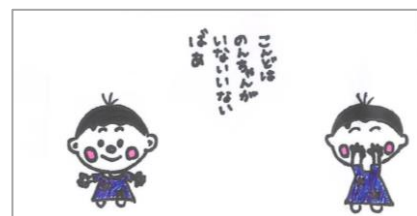
この場面では「のんちゃん」のところをお子様の名前に変えるととても喜ぶでしょう。

「のんちゃん」は男の子にも女の子にも見えるようになっているので、子ども自身が自分を重ねたり、今度は自分がやってみようという気持ちにさりげなくつながっていくことができます。

絵本を読んでもらった子どもたちは、その楽しい体験をちゃんと覚えています。

何回も読んでいくと、「いないいない・・・」と読む仕草が見えることも！

ぜひ親子で絵本を通じて素敵な時間をすごしませんか？



絵：佐藤美咲

わらべうただより

4月18日は今年度初めてのわらべうた集会でした。

毎月1回わらべうた集会があります。「伝承遊びを通して日本の文化や伝統に触れる」「友だちや保育士とわらべうた遊びを楽しむ」2つのねらいをもとに季節のわらべうたや幼児組、乳児組に合ったわらべうた遊びを取り入れ、保育士や子ども同士で楽しんでいます。

4月のわらべうたは「たんぼぼ」です。両手で花の形を作り、歌い終わりにたんぼぼの綿毛を「フーツ」と吹き飛ばす仕草をして楽しみました。幼児組では体を動かしながら楽しむわらべうた「くまさんくまさん」をしました。繰り返しの歌で子どもたちもすぐに動作を覚えて笑顔で楽しんでいました。わらべうた集会を通して子どもたちが覚えているわらべうたも多く、日常の遊びの中で子どもたちからわらべうたを歌い始めたり、子ども同士でわらべうたを楽しむ姿が見られます。

はじまりのうた「ちょちょちあわ



4月のわらべうた「たんぼぼ」



体を動かす遊び「くまさんくまさん」



終わりのうた「さよならあんころも



運動遊び指導

アンジェリカ保育園では、3.4.5歳児クラスになると毎月体操の先生と一緒に運動遊びを楽しみます！

心身の健全な発達には、思い切り体を動かして遊ぶことが大切です。毎月の「運動遊び」を通して運動遊びのレパートリーを増やし、日ごろの活動がより充実したものになって欲しいと考えています。今年度より担当は総合体育研究所千葉より榎本那琉先生です。

よろしくお願いします。



総合体育研究所千葉

榎本 那琉



表現あそび

今年度も「ちっちのアトリエ」の“ちっち先生”と一緒に「表現あそび」を行います。そら組さんを中心に月に一回「造形あそび」についての活動を行います。

そら組は9:00からちっちと一緒に「絵具の楽しい使い方」について話をしました。

新しい発見がたくさんあり、絵具をつかった遊びの幅が広がりました！

自由遊びでも積極的に絵具を使用していきます。お洗濯などのご協力よろしくお願いします。



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、生きていく中での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」は何かあるかという視点で日常を送ってみてください。**

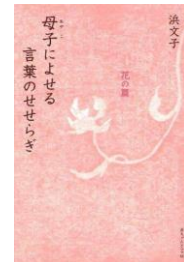
毎日の小さな積み重ねが子どもの大きな自己肯定感に繋がります！

Topics

おすすめ書籍の紹介です

書籍紹介

「母子によせる言葉のせせらぎ」 浜文子



まず著者浜文子さんの詩を紹介させていただきます。

抱きしめなさい 子を 育児書を閉じ 子育てセミナーを欠席し
抱きしめなさい 子を 誰にも遠慮せず あなたの子を しっかりと 抱きしめなさい
抱きしめなさい 子を 母の膝が 子供の愁いの すべてを除く その時代に
いつか母の膝は 子の悲しみに近づけない日がやって来る
やがて母の手が 子の涙を拭いてやれない日が訪れる
きつと来る その日 子が涙を拭う手に 柔らかな記憶の手が重なるように
痛む子の心が 温かな思い出の膝に包まれるように
母よ 抱きしめなさい 子を もう何もしてやれない日のために 抱きしめる手が 子の未来に届くよう
幾度も 幾度も 抱きしめなさい 母たちよ やがて別れる者として
あなたの子を しっかり胸に 抱きなさい

目に見える成長だけでなく、未来の子ども達の記憶のどこかで少しでも支えになってあげられるような保育をしたいと思えるきっかけになった詩です。

「母子によせる言葉のせせらぎ」は、短い言葉集です。ちょっとした時に何度も見返したくなります。

育児真ただ中の皆様にはぜひ手にとっていただきたい一冊です。

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	水	ご飯 鶏肉の香味焼き 肉じゃが みそ汁 パン缶	牛乳 ☆焼きココアドーナツ	米 ごま ごま油 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	玉葱 人参 さや わかめ パイン缶	498 614	17.6 21.2	17.1 21.3	1.5 1.9
2	木 <small>子どもの日 行事食</small>	ポーキストログノフ(こいのぼり型) ツナサラダ コンソメスープ(乳児のみ) みかんゼリー	牛乳 ☆かぶとパイ (乳児ポテトのチーズ焼き)	米 麦 油 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 ツナ ゼラチン	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム トマト きゃべつ コーン みかん缶	471 590	17.8 21.8	15.1 18.2	2.1 2.6
7	火	ロールパン ピザ風チキン フレンチサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 ☆ツナチャーハン	パン 油	鶏肉 チーズ	玉葱 ビーマン ブロッコリー 人参 小松菜 コーン みかん缶	450 549	19.3 23.6	17.0 20.1	1.9 2.4
8	水	ブルコギ丼 ナムル 中華スープ パイン缶	牛乳 ☆ジャムケーキ	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 みそ ツナ	玉葱 人参 なら 小松菜 もやし コーン さや パイン缶	480 580	17.9 21.5	15.0 17.6	1.2 1.5
9	木	けんちんうどん 卵焼き バナナ	牛乳 ☆ピラフにぎり	うどん 油 砂糖	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 ごぼう 小松菜 バナナ	454 544	17.8 21.3	14.5 17.1	1.9 2.3
10	金	ご飯 かわいいごま味噌焼き 野菜の納豆あえ すまし汁 グレープフルーツ缶	飲むヨーグルト ☆手作りクッキー	米 油 砂糖 ごま	かわいい みそ 納豆 豆腐	小松菜 人参 もやし わかめ 葱 グレープフルーツ缶	509 608	19.7 23.4	12.5 15.4	1.4 1.7
11	土	ビビンバ丼 春雨サラダ 青菜のスープ パン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	豚肉 高野豆腐 錦糸卵	玉葱 もやし 人参 きゃべつ 小松菜 コーン ほうれん草 パイン缶	503 588	18.0 20.8	16.5 19.5	1.3 1.6
13	月	ごま塩ご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ビスコ・せんべい	米 ごま 砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 わかめ 玉葱 オレンジ	486 568	16.7 20.0	16.2 19.5	1.6 2.1
14	火	黒糖パン ミートローフ きゃべつサラダ トマトスープ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆おかかおにぎり	パン 油 パン粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 チーズ ベーコン	玉葱 グリーンピース 人参 豆腐 きゃべつ 小松菜 トマト グレープフルーツ缶	483 581	20.4 24.1	18.2 21.5	1.7 2.0
15	水	ツナと大豆のドライカレー わかめサラダ コンソメスープ(乳児のみ) みかんヨーグルト	牛乳 ☆ごまビスケット	米 麦 小麦粉 油 砂糖	ツナ 大豆 高野豆腐 スキム ヨーグルト	人参 玉葱 マッシュルーム トマト ブロッコリー わかめ みかん缶	518 598	19.6 21.7	16.1 18.3	1.5 2.0
16	木	やきそば 豆腐スープ バナナ	牛乳 ☆ツナケチャップにぎり	蒸し麺 油 ごま	豚肉 豆腐	きゃべつ もやし 玉葱 人参 小松菜 葱 バナナ	489 562	18.4 20.9	12.2 13.8	1.4 1.8
17	金	ご飯 さばの葱みそ焼き ちくわと野菜の煮物 すまし汁 パイン缶	牛乳 ☆バナナスコーン	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 油揚げ	さば みそ ちくわ	葱 大根 人参 れんこん 干し椎茸 いんげん わかめ 小松菜 パイン缶	521 623	18.6 22.2	17.9 20.9	1.4 1.8
18	土	ハヤシライス ツナサラダ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 小麦粉	豚肉 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム きゃべつ みかん缶	490 556	16.7 19.1	15.2 17.0	1.7 2.0
20	月	わかめご飯 松風焼き 大豆の煮物 かきたま汁 オレンジ	牛乳 ☆ココアステックパイ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 片栗粉	豚肉 豆腐 高野豆腐 卵 みそ 大豆	わかめ ひじき 人参 玉葱 大根 いんげん 干し椎茸 ほうれん草 オレンジ	493 583	19.3 22.7	19.9 23.7	1.5 1.8
21	火	ご飯 かわいいのムニエル・トマトソース ごまあえ みそ汁 バナナ	ミロ せんべい・ハーベスト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	かわいい 錦糸卵 みそ	トマト 玉葱 きゃべつ 大根 えのき 葱 人参 バナナ	523 599	18.2 22.1	14.9 16.8	1.5 1.9
22	水	マーボー丼 中華あえ みそ汁 パインヨーグルト	牛乳 ☆チーズいもち	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 ヨーグルト みそ かにかま 油揚げ	干し椎茸 なら 玉葱 もやし ほうれん草 人参 小松菜 パイン缶	476 572	19.5 23.3	15.0 17.9	1.8 2.2
23	木	ナポリタン きゃべつサラダ コンソメスープ カルピスマルクゼリー	牛乳 ☆ふりかけおにぎり	スパゲティ 油	ウインナー チーズ チーズ 牛乳 ゼラチン	玉葱 人参 ビーマン トマト きゃべつ コーン もも缶	517 635	17.7 21.4	13.5 16.6	1.6 2.1
24	金	ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわと野菜の煮物 みそ汁 グレープフルーツ缶	牛乳 ☆ジャムビスケット	米 砂糖 油 片栗粉	豚肉 みそ	玉葱 いんげん 大根 人参 きゃべつ わかめ グレープフルーツ缶	495 596	18.7 22.2	15.6 19.2	1.7 2.0
25	土	オムライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ パイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 パター 油	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 小松菜 パイン缶	495 573	18.5 21.5	17.2 19.9	1.7 2.1
27	月	ご飯 タンドリーチキン 野菜炒め みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ココアクッキー	米 油	鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ 豆腐 みそ	きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン 小松菜 えのき オレンジ	505 592	16.8 20.3	20.1 22.1	1.5 1.9
28	火	ロールパン ハンバーグ トマト入りサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆わんばんく焼き	パン 油 パン粉	豚肉 高野豆腐 豆腐 チーズ ベーコン 豆乳	玉葱 人参 きゃべつ トマト 小松菜 グレープフルーツ缶	489 601	20.2 24.6	18.9 23.0	1.8 2.4
29	水	カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ(乳児のみ) りんごジャムヨーグルト	牛乳 ウエハース・せんべい	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 りんごジャム	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり コーン	499 620	17.6 22.0	15.8 18.6	1.4 1.8
30	木	わかめうどん ツナ入り卵焼き いちごミルクゼリー	牛乳 ☆カレー味おにぎり	うどん 砂糖 油 いちごジャム	ちくわ 卵 ツナ 牛乳 ゼラチン	大根 人参 えのき 小松菜 わかめ 玉葱	470 526	18.6 21.5	13.2 14.8	2.3 2.7
31	金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ☆かぼちゃのスコーン	米 マヨネーズ ビーフン 油	ます 油揚げ 魚肉ソーセージ みそ	玉葱 コーン もやし 人参 ビーマン きゃべつ バナナ	510 614	19.1 22.9	16.8 20.1	1.4 1.8
平均栄養量 1.2歳児							498	19	16	1.6
3.4.5歳児							586	23	19	2

※ 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。

※ おやつは牛乳は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。

※ 食材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。

食育だより 5月

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、子ども達の笑顔がたくさん増えてきました。

体を動かすのに良い季節となり、外遊びの機会がふえました。

給食の前は、「お腹すいたあー」という声がたくさん聞こえてきます。

モリモリ食べて今が旬の筍のように、すくすくと健やかに育ててほしいですね。

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 ぶとう 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)

- 粘着性のあるもの→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

- 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

(※5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう)

- 唾液をすうもの→パン ゆで卵 さつま芋

果物について…りんご・梨・柿 奥歯が生えそろそろ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
願います。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！

保健コーナー

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 います。 特に乳児は鼻水、咳等の風邪症状のある子どもが増えています。

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り、これからもますます暑くなる日が出てきます。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。春先は暑熱順化するための、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！



虫よけスプレー、かゆみ止めについて

そろそろ蚊が出る季節です。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 スキンペープミスト等)

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 5月22日(水) 3,4,5歳児 10:10~

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

内科検診 5月30日(木) 13:30~

あびこクリニックより医師が来園、検診を行います