



5月の園だより



今月の予定

1日(木)	粘土おにぎり(すみれ)
2日(金)	
3日(土)	憲法記念日
4日(日)	みどりの日
5日(月)	こどもの日
6日(火)	振替休日
7日(水)	体操教室
8日(木)	蝶虫卵検査シート配布 グリーンピースのさやだし(れんげ)
9日(金)	保護者会(4, 5歳児) 包丁練習(ゆり)
10日(土)	
11日(日)	
12日(月)	蝶虫卵検査シート回収 個人面談開始(0~3歳児) 三食群の話(すみれ)
13日(火)	誕生会
14日(水)	体操教室 季節の食材紹介(乳児)
15日(木)	ホニ一教室 乳児健診 緑さやのすし取り(すみれ)
16日(金)	
17日(土)	
18日(日)	
19日(月)	包丁練習(れんげ)
20日(火)	
21日(水)	体操教室
22日(木)	グリーンピースのさやだし(ゆり)
23日(金)	
24日(土)	
25日(日)	
26日(月)	包丁練習(れんげ)
27日(火)	
28日(水)	体操教室 そら豆のさやだし(すみれ)
29日(木)	包丁練習(ゆり) 季節の食材紹介(幼児)
30日(金)	五種の皮むき(たんぽぽ)
31日(土)	

蒸気さわやかな時期になりました。ゴールデンウィークの予定はたてられていますか？保護者のみなさんにとってはやっと来た休日の時間でも、子ども達にとってご家族と過ごす楽しみにしていた時間です。ここは、お父さんもお母さんも踏ん張って、子ども達に気持ちの良い風を感じられる場所へお出かけになってください。ただし、くれぐれも事故にはご注意ください。

保育園も新年度に入って一か月。進級した子ども、新しく仲間に加わった新入園児たちそれぞれの早さで保育園の生活に慣れ、友達同士の関わりが深まっているようです。今月は一年の導入部分が完了し、各クラスの年間の指導計画にのっとり本格的に活動がスタートします。子ども達にとって、様々な経験やチャレンジをスタートする月になります。このゴールデンウィークの間に貴重な経験をご家庭でもさせていただき、決して4月からの生活リズムを崩さぬようにご家庭でもご指導お願いします。

連休はどこに行っても握り合って大変でしょうが、私の好きなお話のひとつ「こぶしひとつ」というお話を大変な時、思い出してください。

江戸時代の庶民の交通手段として栄えた渡し船。そして江戸時代ですから人が繋げる程度の小さな船にたくさんの人が相乗りして川を渡ったそうです。小さい船に大勢乗せなくてはなりませんから、席を詰めて乗るわけですが、そこでそれぞれの人が「こぶしひとつ」自分の腰の下にあって「こぶし」が「ひとつ」入るならみんなの「こぶしひとつ」つめれば、あと一人くらい乗れるでしょという話です。譲り合いの精神ですね。先を急いでいても同じ船に乗り揃えあうのも多少の縁、目くら立ちる前に「こぶしひとつ」の江戸前精神を発揮すると、混雑していても結構いい時間になるかもしれません。

一園長

【5月の絵本紹介】

「どうぶつサーカスはじまるよ」 作：西村 敏雄

「パンパカパーン！」と元気よく始まった動物サーカス。色々な動物が登場し、火くぐりやピラミッドなどさまざまな芸を披露してくれます。難しい芸を成功させることができるのかドキドキしてしまう作品です。「サーカス」というものがまだどんなものかわからない子どもさんに「サーカス」のお話をしながら読んで見てください。



給食より

<子どものおやつについて>

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、三度の食事だけでは必要な栄養が摂れません。おやつにはこうした栄養を補う役割があります。

◆おやつ3つのポイント◆

時間 1日1~2回、時間を決めて。

量 三度の食事に影響しないよう量は少なめに。

内容 おやつは食事の一部です。お菓子やジュースに偏らず内容を考えて。

◆夕食前のおやつ◆

夕食は空腹の状態でおかえたいものですが、夕食の支度ができていない、どうしてもお腹がすいてしまっている。そんな時には…

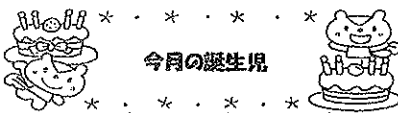
・おにぎり1個 ・バナナ中1本 ・りんご1/4個 ・みかん中1個 ・ヨーグルト100g

・ふかし芋(じゃが芋)中1個、(さつまい)中1/2本 ・せんべい20g ・キャンディー・チョコレート2個

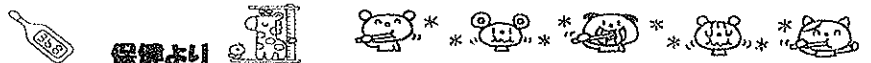
【100kcal 以内】

※おやつと食事は2時間以上空けるのが理想的です。

※おやつ量は個々で調節して下さい。



今月の誕生児



保健より

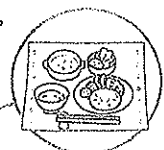
むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。



食べ終わりがく歯磨きを

食後30分以内のみがくことで、歯の酸度を抑えます。



栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、歯肉のとろけは抑えられ、また、食、命によいとされるカルシウムは、ビタミンDやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



定期的正しい歯磨きを

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、歯の酸度が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に悪影響を及ぼさず済みます。