



くろさかっこ



年間行事予定

令和6年 5月 黒坂保育園

○保育参観…以上児(ぞう きりん① ②) 6月の行事が入っている日 (保護者1人につき1回)

未満児(くま うさぎ ひよこ)保育参観 weak(7月 16 日～23 日)*土曜日を除く

○運動会…9月28日(土)

○生活発表会…11月2日(土)

○保育参観…2月1日(土)

以上児保育参観について

* 行事が入っているご都合のつかれる日に**保護者1人につき1回**、お越し下さい。

よろしくお願ひします。

6月の行事予定

○4日(火)英語教室(年長・年中児) ○13日(木)スポーツ教室(年長・年中児)

○18日(火)エコマザー(年少・年中・年長児) ○20日(木)太鼓教室(年長児)

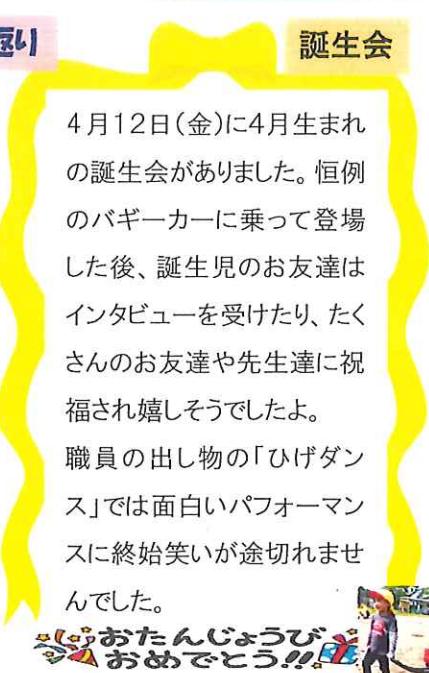
○26日(水)音楽教室(年長児) ○27日(木)スポーツ教室(年長・年少児)

* 日程が決まりましたら分かり次第、参加したい行事を5月24日(金)までにコドモンにてお知らせください。 * 参観時間は**活動開始時間～11:00**になります。

4月の振り返り

誕生会

4月12日(金)に4月生まれの誕生会がありました。恒例のバギーカーに乗って登場した後、誕生児のお友達はインタビューを受けたり、たくさんのお友達や先生達に祝福され嬉しそうでしたよ。職員の出し物の「ひげダンス」では面白いパフォーマンスに終始笑いが途切れませんでした。

お誕生日おめでとう!!



工作教室

4月 17 日(水)に年長児さんはお出かけ保育に行きました。清武児童文化センターに行き、「兜作り」の工作教室に参加しました。オリジナルの家紋作りやマジックを使って模様を描いたり、それぞれの工程を楽しみながら、かっこいい素敵な兜が出来上がりました。



芋 夏野菜の苗植えをしました。

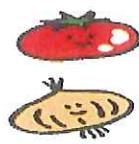
くろさかっこ農園

うね作りをしたよ!!

きりん・ぞう組のお友達に手伝ってもらいながら、畑の畝つくりをしました。皆で協力しながら、肥料を運んだり、肥料と土を混ぜたりしました。



ぞう きりん組さんで芋と夏野菜の苗を植えました。マルチに穴を開けて芋の苗を植えると、優しく土をかぶせていましたよ。夏野菜はお米が入っていた袋で栽培をしました。袋に土を入れる所から、子ども達に手伝ってもらいましたよ。これから生長過程を観察していきたいと思います。大きく育つといいですね。



給食だより



新緑の季節です。澄み渡る5月の空が気分を晴れやかにしてくれます。5月5日は子どもの日ですね。男女問わず子どもたちみんなの成長を願い、すこやかな育ちを祝う日です。

5月3日 憲法記念日（日本の憲法がつくられた日）

5月4日 みどりの日（自然やみどりを大切にする日）

5月5日 子どもの日



<給食目標>みんなと仲良く食べよう

5月は遠足がありますね。

お弁当作りのポイントは「お・い・し・そ・う」

+ 衛生管理です。

「お」 大きさピッタリ

お弁当は、子どもが確実に食べきれる量を入れましょう。

完食したときに、達成感を感じられます。

「そ」 それぞれの調理方法で

煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理方法を組み合わせると、味のバランスも良くなります。

「い」 彩りよく

見た目が良いだけでなく、栄養

バランスも良い弁当になります。

また、食欲もそそります。

「う」 動かないように

子どもたちが持ち運んでも、中身が動かないように、すき間なく入れましょう。

食材の大きさに注意：誤飲防止。
ピックやつまようじの使用も控えましょう。

「し」 主食・主菜・副菜をそろえる

主食：主菜：副菜=3:1:2 の割合で詰めると、

栄養バランスが良くなります。

食べ慣れているものを入れましょう！



4月25日
年長児は、保護者の方の畑で人参掘りを体験しました。



お外でランチ♪



げんきだより

令和6年5月号



子どもの睡眠

成長中の脳にも大切！

毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。

脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。

安心して眠れるいろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをしてすることで「安心して眠れる」と思えることが大事です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

★おやすみの儀式の例★

- ・パジャマに着替える
- ・歯を磨く
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ちものを準備する
- ・家族におやすみをいう
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・お気に入りの音楽をかける



まずは早起きからはじめてみましょう

「早寝・早起き」ではなく、「**早起き・早寝**」から始めてみましょう。朝起きて、日光を浴びることが大切です。1~2週間ほどで、体内時計が徐々に朝方に変わり、早起きした分の睡眠時間は早寝になった分で取り戻すことができます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使い、体内時計の時刻合わせを行います。

※参考・出典:少年写真新聞 2021年1月8日発行 第443号付録
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

感染症について

アデノウイルス感染症の報告が多くみられました。他には、インフルエンザB型、手足口病、溶連菌感染症、ヒトメタヌーモウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症の報告がありました。

また、宮崎市では例年に比べ、百日咳と診断される方が増えているようです。咳が主な症状で乳幼児に発生が多い傾向がありますがどの年齢の方でも感染する可能性があります。1歳以下(とくに生後6か月以下)の乳児がかかると重症化することがあるため注意が必要です。乳幼児の方は予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。また、咳症状がある場合はマスクを着用するなど、咳エチケットを守りましょう。咳が続くときは早めに医療機関を受診しましょう。

※参考・出典:宮崎市 <http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp>