



5月 ふなひきこどもえんだより

令和5年5月
ふなひきこども園

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。

「この虫なあに？」「このおはな、なんていうの？」「みてみて！」・・・子ども達が夢中になるものでいっぱいの季節がやってきました。ゴールデンウィークの後は、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			憲法記念日	みどりの日	子どもの日	
7	8	9	10	11	12	13
	身体計測 うさぎ・きりん	身体計測 くま・らいおん・ぞう		英語教室 らいおん・ぞう	誕生会	ぞうぐみ 親子遠足
14	15	16	17	18	19	20
	交通指導	絵画教室 ぞうぐみ	スポーツ教室 らいおん・ぞう			
21	22	23	24	25	26	27
	避難訓練 (地震)	防犯訓練		内科検診 12時15分～	バイオリン教室 ぞうぐみ	
28	29	30	31			
	歯科検診 12時～		スポーツ教室 くま・ぞう			

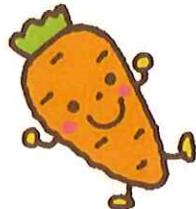




ぞうぐみさんになって1ヶ月…のびのびと外遊びを楽しんだり、絵画教室など年長さんになって意欲的に取り組んでいる姿があります。5月は、親子レクリエーションを計画していますので沢山の方に参加していただき、関りを深めていきたいと思います。また、就学に向けての面談を行いたいと思います。後日別紙にてお知らせいたしますので、よろしくお願ひ致します。



ぞうぐみ



本の貸し出しを行っています♪

事務所にたくさんの絵本が置いてありますので是非
ご利用下さい。



借り方が分からぬときはお声掛けくださいね！！





くまぐみ

新年度のスタートから早くも1ヶ月が経ちました。子ども達も新しい生活に慣れてきたようで、毎日元気いっぱいです。園庭に遊びに行くと春の生き物探しに興味津々な子ども達。5月は園外にお散歩に行って、子ども達と一緒に春の生き物やお花などを探しに行きたいです。

おいしい給食を食べ終わった後に子ども達自身で口の周りやうがいをする姿が見られるようになりました。GW明けから子ども達と一緒にうがいの練習をしていきたいと思います。コップの準備についてあらためてお知らせいたします。



らいおん組に進級して1ヶ月が過ぎました。子ども達も新しい環境や保育者に慣れてきて、「先生、おはよう！」と元気に挨拶をしたり、友達と遊んだり、楽しそうな笑い声がたくさん聞かれるようになりました。また、畑では野菜の収穫を楽しみ、苦手な野菜も少しずつ食べることが出来るようになってきました😊気候がよく、気持ちの良いこの季節に体を動かして遊んだり、お散歩に行ったり、草花を使ってままごと遊びをしたりと戸外遊びをしっかり楽しむみたいと思います。連休明けもこいのぼりのように元気に登園てくる子ども達を待っています♪



らいおんぐみ



うさぎぐみ

園生活にも少しずつ慣れてきて、ニコニコ笑顔が見られるようになってきました。

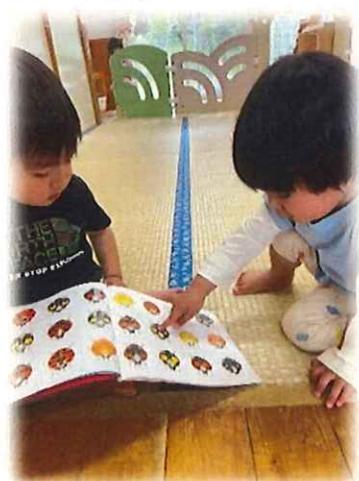
小庭で遊ぶのが大好きで、ロンパカーに乗ったり砂遊びをしたりして楽しんでいます♪



きりんぐみ

新しいクラスになってから一ヶ月が過ぎ、少しずつ慣れてきたきりんぐみの子ども達です。

ぽかぽかと暖かい日も続き、戸外でたくさん体を動かして遊ぶことができました♪
てんとう虫やダンゴムシを見つけたり、「かわいいね」とおしゃべりもしながらお花を摘む姿も見られます。





げんきだより

令和5年 5月号
清武社会福祉会

新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しづつ慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきているようです。

[子どもの5月病]に要注意！

5月病は近年、大人のみならず小学生や幼児へと低年齢化が進んでいます。見た目ではわかりにくい子どもの5月病。そんな子どものSOSに気づいてあげるために症状や原因、対策を知っておきましょう。

<身体的症状のサイン>

- 朝、なかなか起きられない
- 眠れない
- 頭痛や腹痛を訴える
- 食欲がなく、食べる量が減っている
- 疲れやすくゴロゴロしていることが多くなった
- 今までできていたことが「できない」「やって」など、何かと理由をつけて困らせたり、泣いたり、元気がない 等

<精神的症状のサイン>

- ぼーっとしていることが多くなった
- すぐにイライラして八つ当たりするようになった
- 保育園に行きたがらない
- 一人になりたがる 等

<原因>

- ・新しい環境や生活に適応できず悩んでしまい、早く適応しなくてはという思いから頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥る
- ・連休中の朝寝坊や夜ふかしなどのダラダラ生活を休みが明けてからもなかなか元に戻せない 等

<対処法>

- ・子どもの気持ちに寄り添い、話を聞いてあげる
- ・既に頑張っている子に「頑張って」と言ったり、何かを無理強いせず、「よくあることだよ」「無理しなくていいよ」と声かけをする
- ・毎日たくさんほめて、いっぱい抱きしめてスキンシップをとる
- ・規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がける
- ・身体を動かして汗をかくことによってストレスを発散する
- ・休日はきっぱり園のことを忘れ、思う存分遊んでリフレッシュすることで、頑張る気力を回復しましょう

<感染症情報>

ウィルス性の感染症（新型コロナ、インフルエンザ、ヒトメタニューモ、RS、アデノ、ヘルパンギーナ、手足口病、マイコプラズマ）、溶連菌、胃腸炎の報告がありました。他、高熱を伴う風邪症状も増えています。

人の体を病気や感染症から守ってくれる免疫力。春は環境の変化で、疲れやストレスを感じやすくなり、体温や内臓の働きを調整している自律神経が乱れて、免疫力が低下しやすくなります。さらに寒暖差が大きいと、体温を一定に保つためにより多くのエネルギーを使う必要があり、いつも以上に疲れて免疫力が落ちてしまうのです。バランスの良い食事で栄養をしっかり摂って腸内環境を整え、十分な睡眠と休息をとり、外遊びでいっぱい体を動かしストレスを発散して、免疫力をアップしましょう。

食育だより

進級から1か月が経って、子ども達も園の生活に慣れてきました。園庭で遊んでいるお友達が、『今日の給食なんですか？』『今日のおやつなんですか？』と聞いてきます。よく体を動かしてお昼の給食も3時のおやつも喜んで食べてくれるとうれしいです。これからも美味しい給食作りに取り組んでいきます。



●おうちで食育

♪無理なくとろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

ま 「まめ」

大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご 「ごま」

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。

わ 「わかめ」

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

や 「やさい」

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

さ 「さかな」

良質なたんぱく質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

し 「しいたけ」

しいたけをはじめとしたきのこ類はビタミンDが豊富。

い 「いも」

じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。

「宮崎市保育幼稚園課 すくすく5月号より」

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の季節に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



園の畑でスナップエンドウを子供たちが収穫してくれました。サラダにいれたり、ゆでて食べました。筍も持ってきてくれたので、味噌汁にいれていただきました。

玉ねぎは、約200個収穫して、日持ちするようにしばって干しています。カレーや炒め物、汁物に入れていただきます。自分で収穫した野菜は、苦手な子もパクパク食べてくれます。