



爽やかな季節になりました。5月は端午の節句。一般的に兜や鯉のぼりを飾りますが、それぞれに意味があります。兜には身の安全を、鯉のぼりには生命力の強い鯉が竜となって天に上るという伝説から立身出世を願っています。子どもの健やかな成長を願う、1300年も昔の奈良時代から続いている行事です。

そして、保育園の鯉のぼりも、子ども達を見守っています。お子さんたちは、少しずつ保育園の生活に慣れてきました。引き続き規則正しい生活が出来るようにお願い致します。

今月はG. Wがあります。お子さんの年齢や体調に合わせて楽しい休日を過ごして下さい。



行事予定

5月	2日(火)	4. 5月誕生会
	10日(水)	園児健康診断
	12日(金)	年中児遠足
	15日(月)	夏服着用
	17日(水)	園児健康診断
6月	8日(木)	運動会予行練習
	16日(金)	運動会

子どもの望ましい姿



- ・身近な自然と触れ合いながら
戸外で遊ぶ楽しさを味わう。
- ・園生活に必要なルールがある事を知る。

体操教室

5月	8日(月)	しか・らいおん・くじら
	15日(月)	年少・年中・年長
	22日(月)	年少・年中・年長
	29日(月)	年少・年中・年長
6月	5日(月)	年少・年中・年長
	12日(月)	年少・年中・年長

おすすめ絵本 そらいろのたね



作 中川李枝子・大村百合子 福音館書店

ゆうじが自分の模型飛行機ととりかえた空色のたねをまくと、空色の家のはえてきました。家のはえてくる不思議さと、どんどん大きくなって、最後には…どうなるのでしょうか。

今月のうた♪ありさんのおはなし

ありさんのおはなし きいたかね
ちいさな こえだが きこえたよ
おいしい おかしを みつけたよ
となりのおうちの おにわだよ





おきゅうしょくぱくぱくすくすくのおてつだい



朝ごはんをしっかり食べよう！！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。寝ている間に下がった体温を高め、体や脳を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。保育園で元気いっぱい遊べるように、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！



♪朝ごはんのポイント♪

● エネルギー源となる糖質と体を温める力のあるタンパク質を合わせて摂りましょう

例 ごはん…納豆ごはん・鮭フレーク入りのおにぎりなど
パ ン…チーズトースト・ハムサンドなど

● 温かいものを食べましょう

ホットミルクや味噌汁、スープなどは体を芯から温めてくれます。具たくさん味噌汁やスープにすると、1品でいろいろな栄養が摂れます。

● 手軽に食べられる食材を取り入れましょう

ミニトマトやレタス、コーン缶は包丁を使って調理せずに食べることができるため、時間のない朝にもおすすめです。またブロッコリーやほうれん草などの冷凍野菜も下ごしらえをせずに調理できるため、手軽に野菜を摂取することができます。



子どものすこやかサポート



新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。保育園生活に慣れてくると同時に今までの疲れが始め、体調を崩すお子さんも出てきます。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

1～3歳児の理想的な睡眠時間は

12～14時間。

1歳から3歳までは、昼間は休息をとりながら活動し、夜はぐっすり眠る。体内時計の基本を作る一番大事な時期です。

4～6歳児の理想的な睡眠時間は

10～13時間。

幼児期に、睡眠や生活リズムの基礎が出来上がります。脳の発達とともに睡眠の質も大人に近づいていく重要な時期と考えられています。

<乳幼児の寝る時間を早くするためには>

眠る2時間前までに夕食をすませましょう。少し空腹になると、眠りやすくなるそうです。また、早起きさせた方が早く眠りにつきます。なかなか寝ないと困ったら、早起きを試してみましょう。

朝起きて朝日を浴びると、セロトニン(脳を眠りから目覚めに変える働きをするホルモン)が大量に分泌されます。朝日が差し込むようにカーテンを開け、自然な目覚めを促して気持ち良い朝を迎えられるといいですね。

