

数年ぶりの行動規制のないゴールデンウィークは、どのように過ごされたでしょうか？少し日焼けした顔で思い出話をしてくれる子どもたちを見ていると、家族で楽しい時間を過ごしたことがよく伝わってきました。

新年度も一ヶ月が経ち、入園・進級した子どもたちも、少しずつ保育園の生活に慣れてきたようです。初めの頃は硬い表情だった子も、好きな遊びを見つけたり友だちと一緒に遊んだりして、笑顔で過ごせるようになってきました。爽やかな風が吹く 5 月、散歩先で草花遊びや虫探しを楽しみ、安心して過ごせるように子どもたちとの関係を深めていきたいと思います。



今月の予定

5月	10	金	
	11	土	
	12	日	
	13	月	
	14	火	のぞみ懇談会
	15	水	
	16	木	いちごルーム
	17	金	
	18	土	
	19	日	
	20	月	
	21	火	お茶を楽しむ会
	22	水	体育あそび
	23	木	交通安全指導 みどり懇談会
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	
	28	火	
	29	水	
	30	木	
	31	金	おとまり保育
6月	1	土	↓
	2	日	
	3	月	
	4	火	
	5	水	体育あそび
	6	木	
	7	金	
	8	土	
	9	日	
	10	月	

月のどこかで避難訓練があります



お誕生日おめでとうございます



～4・5 月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす。
- ・一人ひとりの生活リズムに合わせ心地よく過ごす。
- ・天候や体調に合わせ、外気浴を楽しむ。

【はな(1 歳児)】

- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす。
- ・保育者に見守られながら、好きな玩具で遊ぶ。

【そら(2 歳児)】

- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす。
- ・春の身近な自然に触れながら、戸外でたくさん体を動かして楽しむ。

【みどり(3 歳児)】

- ・新しい環境に慣れ、保育者との信頼関係を築き、情緒の安定を図る。
- ・身近な春の自然に触れて関心を持ち、遊びに取り入れていく。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・進級した喜びを感じ、新しい生活の中で安心して過ごす。
- ・春の自然に触れながら、戸外で体を動かす心地よさを感じる。

【ひかり(5 歳児)】

- ・進級したことを喜び、自信を持って意欲的に生活する。
- ・生活の流れを身につける。

おしらせ

<その1：保育参観>

6月より保育参観が始まります。各グループの部屋の前に「保育参観予定表」を掲示しますので、日程をご確認の上、希望日を担当に伝えてください。

*保育参観後はお子さんと一緒に帰れるよう調整をお願いします。

*2月以降は卒園に向けての活動が多くなるため、ひかり(年長児)の参観は1月までとなります。ご了承ください。

<その2：図上訓練（避難訓練）をしました>

4月18日(木)、清瀬消防署竹丘出張所より消防士さんに来ていただき、防災のDVDを見て、お話を聞きました。また、非常ベルの音を聞き、音が鳴ったらすぐに大人の近くに集まる事も確認しました。

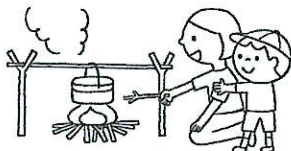
毎月の避難訓練を通して、防災への意識を高めていこうと思います。

また、4月には職員の救急救命訓練も行いました。



<その3：おとまり保育>

ひかり(年長児)が5月31日(金)～6月1日(土)に保育園で“おとまり保育”を行ないます。子どもたちと職員だけで翌日まで過ごします。「自分で出来る事は自分でしよう」を目標に、買い物やテント張り、夕食作り等、いろいろな体験をします。



<その4：いちごルームが始まります>

地域の子育て家庭の方々を中心に、いろいろな活動を行っています。散歩や芋ほり、看護師・栄養士講座など、月に2回程度アットホームな雰囲気の中で楽しく過ごしています。

ご近所の入園前のお子さんをお持ちの方にお声がけいただくと幸いです。



そら (2歳児)



新年度が始まり1か月が経ちました。新入園児も少しずつ園の生活に慣れてきた様子で、近場の散歩にみんなで一緒に出かけられるようになりました。

全生園や療護園の中庭に散歩に出かけると、「テンテン(てんとう虫)いるかな?」と虫探しが始まります。みんなで地面をじーっと見ながら探す姿はとても可愛らしいです。「いた!」の声にみんなで集まって観察を楽しんでいます。





令和6年5月号

給食だより

栄養士

新緑がまぶしい、気持ちの良い季節になりました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい季節でもあります。ご家庭でも食事の栄養バランスに気を付けて十分な睡眠を取り、元気に登園できるようにしましょう。



園の給食では、子どもの性・年齢・発育・発達状況等を把握・評価し、提供することが適当なエネルギー及び栄養素の量の目標値を「給与栄養量」として、年に2回設定しています。

今年度の給与栄養量(目標値)を右記のように決めました。毎月の予定献立表にはその月の給食の予定平均栄養摂取量を載せています。あわせてご覧ください。

1日当たりの目標量と そのうちの給食での目標量			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量(g)
1日 当たり	乳児	男	950	20	26	3.0 未満
		女	900	20	25	3.0 未満
	幼児	男	1300	25	36	3.5 未満
		女	1250	25	35	3.5 未満
保育園	乳児	平均	515	20	17	1.7
	幼児	平均	545	23	18	2.1

* 保育園の給与栄養量とは、昼食とおやつを含めたものです。

～上宮保育園の給食～

1. ごはん食中心

園では、一汁三菜・ごはん食を基本としています。炭水化物が多くエネルギー消化がゆっくりのため、腹持ちも良く、活発な子どもにとって最適な食品です。咀嚼を促し大脳からの働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

ごはんにつきものの「お箸」を使うことで指先が器用になり、鉛筆の持ち方なども上手になります。

2. 薄味

子どもの味覚は大人よりもずっと敏感です。また、薄味にすることで素材ひとつひとつの味を覚えていくことができ、こどもたちの味覚の発達の手助けにもなります。

3. 旬の食材

季節の食材を取り入れ、旬の食材の味に触れる機会を多く持ってもらえるような献立を心がけています。時にはお家で食べたことのない食材も登場するかもしれませんが、色々な食材との出会い、偏ることのない趣向を育てていきたいと思っています。

4. こだわりの食品

毎日園で食べているお米は、無農薬のお米を使用しています。また、醤油・砂糖・油・酢・ケチャップ・マヨネーズなどの調味料は、自然食品を取り扱っているお店から無添加の物を仕入れて使用しています。小さいこどもの食事だからこそ、安心・安全・美味しいものにこだわって提供していきます。

5. よていこんだてひょう

幼児さんになると“ひらがな”に興味を持ち始める子も増えてきます。毎月お配りしている予定献立表が全て“ひらがな”なのは、そんな子どもたちにひらがなに触れる機会を少しでも多く出来たら、と始めたものです。大人にとっては少し読みにくいのですが、お子さんと一緒に読んでもらえたら嬉しいです。

6. おたのしみランチ

毎月1回“おたのしみランチ”という日を設けています。この日はいつもとは違った特別なメニューが登場します。どんなメニューかは当日までのお楽しみ！内容は
お子さんに聞いてみて下さいね！





4月から新しいお友だちが増え、保育園もにぎやかになりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう、様々な保健活動を行っていきます。

新しい生活がはじまって子どもたち【緊張・不安・寂しさ…等】で疲れやすくなっています。今こそスキンシップを十分にとり、親子相互で癒されてください。



保育園には色んなお友だちがいるよ

- ・アレルギーのある子 → 個別対応しています。食べ物・喘息・花粉症…など様々です。
- ・持病があり予防接種 → 感染症が流行るとドキドキします。ご自身の健康維持が大変です。
のできない子 ウチの子だけじゃない…周りの子どもの健康も配慮していきましょう。
- ・補聴器をつけている子 補聴器や眼鏡は、大切なものだから、触らないでね。補聴器は、特に水や磁石に
- ・眼鏡をしている子 → 弱いものです。活動によって外すこともあるので、何か困っている様子があれば
助けてあげて、みんなで楽しく過ごしていきましょう。
- ・成長や発達が → みんなで支え合いながら、いっしょに成長していきます。
ゆっくりな子 子ども同士で意思疎通がうまくいかない時は、
保育士が間に入り気持ちや思いをつなげていきます。
ともに成長していく大切な仲間なので、困りごとがあればご相談ください。



他にも色んなお友だちがいます。温かく見守っていきましょう。

◆◆◆◆◆ 健康診断と歯科健診の日程とお願い ◆◆◆◆◆

※ 0歳児健診（園医・清瀬リハビリテーション病院 小児科）→ 月1回の第2木曜日・ひまわりグループ全員が対象
次回は6月13日（木）9:05 から開始予定 ※ 開始時間前には、かならず登園してください。

※ 歯科健診（園医・島崎歯科医院）→ 歯の生えている園児全員が対象
5月28日（火）9:30～

※ 欠席された場合、後日、健診票を配布いたしますので、
園医の島崎歯科医院へご予約の上、受診してください。

※ 健診結果は、後日、お知らせが必要な方にのみ別紙にて配布いたします。

歯みがきを
忘れずに



新年度、お子さんからのサインを見逃さないで！！

新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調が体に出ることもあるので、
元気のないときは無理をさせぬよう注意しましょう。しっかりと受け止めてもらったという安心感が
心を安定させます。きげんがよくない・ぐずって「行きたくない」と言う・体調が悪い等の時は、
たくさんスキンシップをとり、よく話を聞き、がんばったことをたくさん褒めましょう。
何か心配なことがありましたら、いつでも、ご相談ください。



体にはリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。子どもたちの1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間と
言われています朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。