

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。新入園の子どもたちも少しずつ園生活に慣れ、好きなおもちゃを見つけたり、笑顔で遊んだりする姿が見られるようになり、“安心して過ごしてくれているんだな”と嬉しく感じています。

真夏を思わせるような気温の日が続き、子どもたちは半袖になって元気いっぱい遊んでいます。さわやかな風が吹く心地よい気候の中、散歩先では草花を手にとって眺めたり、虫を見つけて喜んだり、春ならではの自然との触れ合いを楽しんでいます。子どもたちの「みてみて！」という発見や気づきに寄り添いながら、戸外でのびのびと過ごしていきたいと思えます。

★お知らせ★

昨年度、利用者調査へのご協力をいただき、ありがとうございました。先日評価結果が公表されました。「福ナビ」というサイトからご覧いただけます。

福ナビ

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>

今月の予定

5月	11	月	
	12	火	幼児健診
	13	水	体育あそび
	14	木	乳児健診
			みどり懇談会
	15	金	ひかり飯盒練習
			(はいチーズ撮影)
	16	土	
	17	日	
	18	月	
	19	火	ひかりお茶会
			そら懇談会
	20	水	いちごルーム
	21	木	歯科検診
	22	金	
	23	土	
	24	日	
	25	月	駐車場集金①
			駐車場集金②
	26	火	体育あそび
	27	水	
	28	木	
	29	金	ひかりお泊り保育
			↓
	30	土	
	31	日	
6月	1	月	
	2	火	
	3	水	
	4	木	
	5	金	
	6	土	
	7	日	
	8	月	
	9	火	体育あそび
			はな懇談会
10	水		

月のどこかで避難訓練があります

5/29～30に
年長児の“お泊り保育”
があります。お泊り保育に向けて
様々な準備をし、当日は子どもたち
と職員だけで次の日の朝まで過
します！
詳しい内容は7月号で
お伝えします。



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)】

- ・新しい環境や保育者に慣れて安心して過ごせるようにする。
- ・個々の生活リズムを大切に、生理的欲求を満たされるなかで心地よく過ごす。

【はな(1歳児)】

- ・新しい環境に慣れて、安定した気持ちで生活する。
- ・保育者と一緒に好きな遊びをしたり、楽しんだりしながら信頼関係を築く。
- ・保育者とスキンシップを取りながら安心して過ごす。

【そら(2歳児)】

- ・新しい環境・新しい担任の保育者に慣れて、安心して園生活をおくる。
- ・温かな関わりの中で、一日の生活(食事、排泄、睡眠、遊び等)のリズムを無理なく整えていく。
- ・保育者と一緒に楽しみながら身の回りの事に挑戦していく。

【みどり(3歳児)】

- ・新しい環境や担当に慣れ、安心して過ごす。
- ・春の自然に触れながら戸外遊びを楽しむ。

【のぞみ(4歳児)】

- ・新しい環境に慣れていき、保育者や友だちと一緒に遊ぶことを楽しんでいく。
- ・春を感じながら、戸外で身体を動かす事を楽しんで健康的に過ごす。

【ひかり(5歳児)】

- ・進級したことに自信や喜びを感じながら、好きな遊びをみつけて友だちと一緒に楽しむ。
- ・新しい生活の流れを知り、身支度や持ち物の管理などを意欲的に行う。

給食室ってこんなところ！

4月号の職員紹介のお題にもなった、子どもも大人も大好きな上宮の給食。そんなおいしい給食を毎日作っている給食室をご紹介します！



給食室の朝は、徹底的な消毒と丁寧に出汁を取ることから始まります。安心・安全な給食作りには欠かせません。毎年、保健所の衛生講習会も受けています。給食室の奥には、食品庫や冷蔵庫、離乳食を作る場所もあります。



アレルギー児への対応の他、離乳食、刻み食など、子ども一人ひとりに合わせた給食も作っています。アレルギー児の誤食が起きないように、朝礼から何度も確認し合いながら作り、配膳時も担当職員と確認しています。



幼児グループになるとランチルームで給食を食べますが、給食職員も子どもたちと一緒に食べています。給食職員も一緒に食べる保育園は珍しいとのこと！

給食職員も一緒に食べることで、子どもたちの食べ具合やメニューへの反応がわかったり、食材のことやマナーなども伝えられたりします。何より、みんなで食べるとおいしい！食事が楽しい！と感じながら、なんでも良く食べる丈夫な子になってほしいと願っています。



「とうきょうすくわくプログラム」をご存じですか？

これは、幼稚園や保育所において、子どもたちが好奇心や興味を持って、わくわくしながら遊び、学べるよう応援する東京都の取り組みです。

取り組みを通じて、子どもたちの自己肯定感や思いやりといった豊かな心の育ちをサポートしていきます。

上宮保育園は昨年度から取り組んでいます。昨年度は、伐採した園庭のけやきの木を使い、親しみを感じられるような活動を展開していきました。

ホームページに活動報告を載せていますので、ぜひご覧ください！



👉 報告書の一部

令和8年 5月号

給食だより

栄養士



爽やかな新緑の季節となりました。子どもたちは、新しいお部屋での生活にも少しずつ慣れ、お友だちと楽しく給食を食べている姿が見られるようになりました。

暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、同時に疲れが出やすい時期でもあります。早めに休息・十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて子どもたちが元気に過ごせるように心がけましょう。



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。

一日あたりの目標量と 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	500	19.4	16.6	1.7
	幼児	平均	535	22.0	17.5	1.9



上宮保育園の給食



毎年、5月の給食だよりには“上宮保育園の給食について”をお知らせしています。日頃、お伝え出来ていないこともあるかと思しますので、これを機会に知ってもらえたら幸いです。

①ごはん食中心

ご飯には炭水化物が多く、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。一汁三菜の給食で、日本食の基本的なマナーを伝え、幼児さんになるとお箸の持ち方も覚えていきます。

②薄味

子どもの味覚は大人に比べてとても敏感です。薄味にすることで食材そのものの味を感じることができ、子どもたちの味覚の発達の手助けになります。



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。お家で食べたことのない食材も時々登場するかもしれませんが、色々な食材との出会い、偏りのない嗜好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、しょうゆ・砂糖・油・酢などの調味料も、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ます。

⑤おたのしみランチ

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ください♪



⑥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。毎月コドモンで配信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。

ほけんだより 5月 ～ みなさんに確認してほしいこと ～

清瀬上宮保育園
看護師

新年度、お子さんからのサインを見逃さないで！！

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、おとな同様にからだや心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調がからだに出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。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…などの時は、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！！

眠る時間が遅くなっても、リズムを崩さないために起こす時間は変えないでください。



健康診断と歯科健診の日程とお知らせ (新入園児は入園時健診を受けているため、次回は10月となります)

* 内科健診

→ みどり・のぞみ・ひかりグループの進級児：5月12日(火) 9:00までに登園

※ 家庭保育を予定しており健診のみ受ける方は、事前に担当へお知らせください。
当日は9:00までに、親子で直接ホールへお越しくださいますようお願いいたします。

→ はな・そらグループの進級児：5月14日(木) 9:15までに登園

※ 家庭保育を予定しており健診のみ受ける方は、事前に担当へお知らせください。
当日は9:00までに、親子で直接ひまわりグループへお越しくださいますようお願いいたします。



* 0歳児健診

→ 月1回の第2木曜日・ひまわりグループが対象：5月14日(水) 9:00までに登園

※ 家庭保育を予定しており健診のみ受ける方は、事前に担当へお知らせください。

* 歯科健診

→ 園児全員が対象(歯みがきをしてきましょう!!)：5月21日(木) 9:15までに登園

※ 家庭保育を予定しており健診のみ受ける方は、事前に担当へお知らせください。
当日は9:25までに、親子で直接ホールへお越しくださいますようお願いいたします。

※ 欠席された場合、後日、健診票を配布いたします。受診には指定期間がございます。
期間内に園医のかとうデンタルケアクリニックへご予約の上、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。



お休み中やご家庭でのお子さんの体調の変化については、担当に口頭でお伝えください!!

自宅でのケガ：骨折はもちろん、やけども受診が必要です。活動により感染症を引き起こす可能性があるからです。頭部打撲は痙攣を引き起こす場合があるため、24時間の経過観察後でないとお預かりができません。

アレルギー症状が出た：食物アレルギー・環境要因のアレルギーなど自宅で症状が出た時は、命を守るための継続的な観察が必要となりますので、必ず口頭で詳細をお伝えください!!

テープタイプの治療薬を貼った：医師が処方した治療薬のみ可能です。貼り方のルールが保健のしおりに掲載されています(コドモン資料室参照)。貼った部位を口頭でお伝えください。



検温は毎日行いましょう。熱の有無だけが判断基準ではないので、他症状にも目を向けて！！



正しい体温の測り方は、脇に汗をかいていたら拭き取って、斜め下から押し上げるようにして脇のいちばん深い所に入れましょう。検温のタイミングですが、食事やお風呂の後、泣いてしまったあとなどは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または、寝ている間に測ることをお勧めします。

圧倒的スキンケア不足です！！

今年度に入って、肌ケア不足による皮膚トラブルが**非常に多い**です！！
小さなお子さんの肌は薄く、保湿機能も未発達なため、乾燥傾向にあります。乾燥状態が続くと、将来的にアトピー性皮膚炎を発症しやすくなります。実際に、赤ちゃんの時から保湿をしっかり行い、外部からの刺激をブロックすることで、アトピー性皮膚炎を予防できたという研究報告もあるのです。赤ちゃんは泣くことで痒みを訴え、幼児は我慢できずに掻いてしまうもの。しっかりとお肌を保湿し、乾燥から守ってあげるのは、おとなの仕事です。入浴後なるべく15分以内に保湿することで、しっかりと肌の奥まで浸透していきます。保湿剤を塗るときも、みずみずしいお肌に馴染みやすく滑らかに使用できると思います。基本のケアは、1日2回がベストです。朝の着替え時にも、寝汗があればサッと清拭し、継続保湿をしていきましょう。



予防接種を打った時の知らせ方について

幼児グループ(みどり・のぞみ・ひかり)のみなさんは、予防接種を受けましたら、
コドモンアプリの連絡⇒連絡帳⇒コメント欄に日付と予防接種の内容をお知らせください。
乳児グループ(ひまわり・はな・そら)は、複写タイプの連絡帳に挟んである下敷きの中に
予防接種歴個人用カードを連絡帳の下敷きに入れて管理します。



下敷きに入れたままにしておき、接種後はカードに日付の追加記入をお願いします。

定期健診(3~4 か月・6~7か月・9~10か月・1歳6か月・3歳児健診)での身体測定の数値も同様です。



病気で欠席は「毎日」コドモンへ入力してください！！

現在、保護者の皆様には、コドモンへの入力を「毎日」お願いしており、連続で欠席の場合でも「前夜と今朝の熱・解熱剤を使った場合の使用時間、現在の機嫌・食欲(水分のみも含む)・咳・鼻水・便の性状と回数」を入力いただいています。受診後の診断結果は、感染症の場合の早期対応と感染拡大防止を行うために、できるだけお早めに園へ電話連絡をお願いします。



なお、ケガ(骨折など)の場合は、内容により保育のお預かりができないこともありますので、今まで通りお電話にてお知らせください。連絡のない欠席の場合、安否確認も含めて、園から連絡を致しますのでご了承ください。