

# 4月 光洋こども園だより

社会福祉法人はなかが福祉会  
光洋こども園  
糸満市西崎町3丁目7番地14号  
携帯電話080-2794-8105  
TEL098-992-1888  
令和6年3月30日配信

## 入園・進級おめでとうございます！

令和6年度がスタートします！！

今年度は新しいお友だちが29名入園します♪みんなと楽しい園生活が送れるよう、子どもたちと一緒に様々なことを発見したり、体験できることを見つけていきたいと思います。

また、ご家庭との連携も大切にしていきたいと思いますので、何かお気づきのことがありましたら職員までお声かけ下さい。  
令和6年度もどうぞよろしくお願い致します。

光洋こども園職員一同



## 今月のねらい

- ・新しい環境に慣れる
- ・好きな遊びを見つけて自ら遊んだり友だちや保育教諭と過ごすことを楽しむ

## おねがい・お知らせ

- ☆登園・降園は必ず玄関前にあるIpadを打刻して下さい。
- ☆欠席や登園が遅れる際は、コドモンまたは、電話連絡をお願いします。
- ☆持ち物にはすべて名前記入をお願いします。
- ☆歯ブラシ・コップは毎日持ち帰りになります。毎日洗浄をお願いします。
- ☆4/16(火) 17(水)は尿検査回収日です。忘れずにお願いします。
- ☆毎月の園だよりなどは、コドモンアプリの「資料室」に配信しています。
- ☆駐車場では、必ずお子さんと手つないで歩いてください。
- ☆5/11(土)に、Happy交流会(旧:春の親子行事)を予定しています。詳細は後日お知らせしますので、ぜひご家族でご参加ください。

## 募集中！

各グループ、保護者会役員を募集しています。ぜひ！やってみたい！という方、職員までお声かけ下さい。一緒に楽しみましょう!!大きな行事の当日のお手伝いや、年1回の保護者主催行事を職員と一緒に考えたりします(^^)／

## 令和5年度の振り返り

法人理念の「共に育つ」を根幹に、教育・保育目標に向かい保育を進めてきました。

園の特色でもある恵まれた自然いっぱいの園庭でバツタを追いかけて草花を愛でる子どもたちの姿は、五感を駆使し日々目を輝かせていました。園だけではなく、家庭でもその体験を共有することで不思議や発見が広がり、自然との出会いから命の尊さをも感じ、心の育ちへ繋がっていました。ここでも自然と「共に育つ」を実感した一年でもありました。

今後は、造形や言葉、文字あそび、数量などのあそびへの繋がりをさらに充実させていけるよう環境を創意工夫していきたいと思っています。

**ご意見・ご要望** 先月はありませんでした。ご意見・ご要望があれば、玄関前にご要望箱を設置していますのでご利用下さい。



## 行事予定

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 1日(月)  | 入園式・進級式                 |
| 2日(火)  |                         |
| 3日(水)  |                         |
| 4日(木)  |                         |
| 5日(金)  |                         |
| 6日(土)  | 春の交通安全期間                |
| 7日(日)  |                         |
| 8日(月)  |                         |
| 9日(火)  | 避難訓練(映写)                |
| 10日(水) | 体育あそび                   |
| 11日(木) | 尿検査配布                   |
| 12日(金) |                         |
| 13日(土) | 職務会/園内研修                |
| 14日(日) |                         |
| 15日(月) | 保健の日 空手(でいご)            |
| 16日(火) | こいのぼり集会<br>尿検査回収(17日まで) |
| 17日(水) | 弁当会                     |
| 18日(木) | 誕生日会                    |
| 19日(金) |                         |
| 20日(土) |                         |
| 21日(日) |                         |
| 22日(月) |                         |
| 23日(火) | 避難訓練                    |
| 24日(水) |                         |
| 25日(木) | 不審者訓練                   |
| 26日(金) |                         |
| 27日(土) |                         |
| 28日(日) |                         |
| 29日(月) | 昭和の日(休園)                |
| 30日(火) |                         |

5/8 体育あそび

5/11 Happy交流会(親子参加)/職務会

5/15 弁当会 5/23 歯科健診



| ひ<br>づ<br>け  | こんだてめい                                                          |                 | ざいりようめい(ひる)                                     |                                                       |                                                                              | ひ<br>づ<br>け  | こんだてめい                                                                                         |                | ざいりようめい(ひる)                                         |                                              |                                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|              | ちゅうしょく                                                          | おやつ             | あか                                              | き                                                     | みどり                                                                          |              | ちゅうしょく                                                                                         | おやつ            | あか                                                  | き                                            | みどり                                                                |
| 1<br>げ<br>つ  | ごはん<br>ちきんのにせやき(2まい)<br>だいこんくずに<br>★もやしちゅうかあえ<br>きやべつのちゅうかふうすーぶ | ★がさーたーあんだぎー(4こ) | とりももにく<br>ふたみんち<br>★しろはむ<br>あおのり                | ごはん<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>たまねぎ<br>きやべつ<br>とうもろこし | だいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ<br>きやべつ<br>とうもろこし                          | 16<br>か      | ごはん<br>★はっぱうさい<br>かぼちゃのにも<br>はるさめのちゅうかふうすーぶ                                                    | ★ちーずすこーん       | ★うすらたまご<br>ふたこまにく                                   | ごはん<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>だいずあぶら               | はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>いんげん<br>かぼちゃ               |
| 2<br>か       | ごはん<br>しろみざかなふらい<br>ごもくきんぴら<br>そうめんじる                           | ★ちよこばなすこーん      | しろみざかなふらい<br>ふたこまにく                             | ごはん<br>そうめん<br>しろごま<br>さとう<br>だいずあぶら                  | ごぼう<br>にんじん<br>れんこん<br>ねぎ                                                    | 17<br>すい     | おべんとうかい<br>  | ★たこやき(3こ)      |                                                     |                                              |                                                                    |
| 3<br>すい      | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>★じゃーまんぼてと<br>えのみそじる                       | ★ぴざとーすと         | ぶたこまにく<br>★ペーこん                                 | ごはん<br>じゃがいも<br>だいずあぶら                                | きやべつ<br>たまねぎ<br>いんげん<br>にんじん<br>あおひーまん<br>えのきたけ<br>ねぎ                        | 18<br>もく     | ★おきなわそば<br>やさいかきあげ<br>あおなのおひたし                                                                 | いなりずし          | さんまいにこ<br>★だいずまかまぼ<br>いとかつお                         | おきなわそば<br>やさいかきあげ<br>さとう<br>だいずあぶら           | ねぎ<br>ほうれんそう<br>もやし<br>にんじん                                        |
| 4<br>もく      | ごはん<br>ちきんのとてりやき(2まい)<br>★ふーちゃんぶるー<br>きりぼしだいこんのなむる<br>とうふのみそじる  | ★まーぶるけーき        | とりももにく<br>ふたみんち<br>★たまご<br>さとう<br>わかめ           | ごはん<br>ふ<br>しろごま<br>さとう<br>ごまあぶら                      | きやべつ<br>もやし<br>にんじん<br>にら<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり                                | 19<br>きん     | ごはん<br>ちきんばーべきゅーそーす(2まい)<br>きりぼしだいこんのとまとそーすに<br>★おくらのおかあえ<br>ゆしどうふ                             | ★ぶらうにー         | とりももにく<br>ふたみんち<br>★かにかま<br>ゆしどうふ<br>いとかつお          | ごはん<br>だいずあぶら                                | きりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>とまとかん<br>おくら<br>とうもろこし<br>ねぎ   |
| 5<br>きん      | ごはん<br>★はんぱーぐのけちやつぶに<br>まかにそてー<br>★ぼとふふうすーぶ                     | ★まどれーぬ          | ★はんぱーぐ<br>しーちきん<br>★ペーこん                        | ごはん<br>まかに<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>だいずあぶら                | たまねぎ<br>びーまん<br>きやべつ<br>にんじん                                                 | 20<br>ど      | まーぼーどん<br>もやしのごますあえ<br>★たまごのちゅうかふうすーぶ                                                          | ★みにべにいもばん      | とうふ<br>ぶたみんち<br>★たまご                                | ごはん<br>しろごま<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>さとう         | たまねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>にら<br>もやし<br>きゅうり                          |
| 6<br>ど       | ごはん<br>ちきんなんばんふう(2まい)<br>とうがんぶしー<br>ほうれんそうのしらあえ<br>しいたけのすましじる   | ★みにくりーむばん       | とりももにく<br>しーちきん<br>とうふ<br>さつまあげ                 | ごはん<br>しろごま<br>はくりき<br>さとう<br>だいずあぶら                  | とうがん<br>にんじん<br>にら<br>ほうれんそう<br>しいたけ                                         | 22<br>げ<br>つ | ごはん<br>★すぶた(2まい)<br>ごぼういために<br>はくさいのみそじる                                                       | ★みにちーずどつく(2ほん) | ★ぶたのからあげ<br>ぶたこまにく                                  | ごはん<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>だいずあぶら              | にんじん<br>びーまん<br>たけのこ<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>こんなやく<br>はくさい<br>ねぎ |
| 8<br>げ<br>つ  | かれーらいす<br>とんかつ<br>だいこんのあまずあえ                                    | ★ちよこちつぷすこーん     | ぶたみんち                                           | ごはん<br>とんかつ<br>さとう<br>だいずあぶら                          | たまねぎ<br>にんじん<br>ぐりんぴーす<br>ひよめ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>きゅうり                      | 23<br>か      | あわごはん<br>さかなのかれーこあげ<br>とうふちゃんぶるー<br>★ぼてとらだ<br>しいたけのみそじる                                        | ★きやらめくるつきー     | ほき<br>とうふ<br>ぶたこまにく<br>★しろはむ<br>★まよねーず<br>あぶらあげ     | あわごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>だいずあぶら             | きやべつ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にら<br>きゅうり<br>しいたけ<br>ねぎ                   |
| 9<br>か       | ごはん<br>★ぼてところつけ<br>★びーふんそてー<br>ぐだくさんみそじる                        | たんなふあつくるー       | ★ペーこん<br>ぶたこまにく                                 | ごはん<br>ぼてところつけ<br>びーふん<br>だいこん<br>だいずあぶら              | きやべつ<br>にんじん<br>びーまん<br>だいこん<br>こまつな                                         | 24<br>すい     | みーとすばげてい<br>★ぶろっこりーそてー<br>ほうれんそうのこんそめすーぶ                                                       | なめしおにぎり        | ぶたみんち<br>★ペーこん                                      | すばげてい                                        | たまねぎ<br>にんじん<br>びーまん<br>とまとかん<br>ぶろっこりー<br>ほうれんそう<br>とうもろこし        |
| 10<br>すい     | ごはん<br>はるさめのちやぶちえ<br>ぎょうざ<br>ちんげんさいのみそじる                        | ★いまがわやき(かすたーど)  | ぶたこまにく                                          | ごはん<br>はるさめ<br>ぎょうざ<br>しろごま<br>さとう<br>ごまあぶら           | たまねぎ<br>にんじん<br>びーまん<br>しいたけ<br>ちんげんさい                                       | 25<br>もく     | ごはん<br>ちんじやおろーす<br>はるまき<br>もずくすのもの<br>こまつなのすましじる                                               | ★ういんなーろーる      | ぶたこまにく<br>わかめ                                       | ごはん<br>はるまき<br>さとう<br>かたくりこ<br>だいずあぶら        | びーまん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きくらげ<br>きゅうり<br>こまつな               |
| 11<br>もく     | わかめごはん<br>さかなのなんばんそーす<br>★にんじんしりしりー<br>★すばげていさらだ<br>とうがんのみそじる   | おれんじぜりー         | ほき<br>★たまご<br>しーちきん<br>★しろはむ<br>★まよねーず<br>あぶらあげ | わかめごはん<br>すばげてい<br>こむぎこ<br>さとう<br>だいずあぶら<br>かたくりこ     | にんじん<br>たまねぎ<br>にら<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>とうがん<br>ねぎ                           | 26<br>きん     | ごはん<br>ちきんがーりつくやき(2まい)<br>★ごーやーちゃんぶるー<br>★みにかすたーどわつふる<br>ふのみそじる                                | ★かぼちゃかつぶけーき    | とりももにく<br>とうふ<br>★ういんなー<br>★たまご<br>さつまあげ            | ごはん<br>★わつふる<br>こむぎこ<br>だいずあぶら               | ごーやー<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ねぎ                                         |
| 12<br>きん     | ごはん<br>★みーとぼーるのあまからに(3こ)<br>ちくぜんに<br>ばいんかん<br>だいこんのすましじる        | ★れもんけーき         | ★みーとぼーる<br>とりももにく                               | ごはん<br>かたくりこ<br>だいずあぶら<br>さとう                         | たまねぎ<br>びーまん<br>しいたけ<br>にんじん<br>れんこん<br>いんげん<br>こんなやく<br>だいこん<br>ねぎ<br>ばいんかん | 27<br>ど      | ★びびんばどん<br>★ちくわのいそべあげ<br>だいこんのみそじる                                                             | ★みにちよこばん       | ぎゅうばらにこ<br>★きんしたまご<br>たけのこ<br>★たまご<br>あぶらあげ<br>あおのり | ごはん<br>はくりき<br>だいずあぶら<br>ごまあぶら               | ほうれんそう<br>もやし<br>にんじん<br>だいこん                                      |
| 13<br>ど      | 休配日                                                             | 休配日             |                                                 |                                                       |                                                                              | 29<br>げ<br>つ | <br>しょうわのひ |                |                                                     |                                              |                                                                    |
| 15<br>げ<br>つ | むぎごはん<br>さばのみそに<br>くーぶいりちー<br>★こーるすーさらだ<br>とうふのすましじる            | かりんとうまんじゅう(2こ)  | さば<br>こんぶ<br>さつまあげ<br>★しろはむ<br>★まよねーず<br>さとう    | むぎごはん<br>さとう<br>だいずあぶら                                | にんじん<br>こんなやく<br>しいたけ<br>きやべつ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>ねぎ                        | 30<br>か      | ごはん<br>ぶるこぎいため<br>★しゅうまい<br>★まかにさらだ<br>あおさじる                                                   | くずもち(4こ)       | ぶたこまにく<br>★しろはむ<br>★まよねーず<br>さとう<br>あおさ             | ごはん<br>★しゅうまい<br>まかに<br>しろごま<br>さとう<br>ごまあぶら | たまねぎ<br>にんじん<br>びーまん<br>しいたけ<br>いんげん<br>きゅうり<br>とうもろこし             |

※ざいりよう、てんき、そのたのつごうにより、

こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あるるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)







# 食育だより



## 入園・進級おめでとうございます

新しい生活がスタートし、子どもたちはわくわく、ドキドキの毎日だと思います。  
今年度から、子ども達の給食とおやつを提供する事になりました、沖縄総合給食です☆  
毎日楽しく安心で、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。  
この食育だよりでは、ご家庭で少しでもお役に立つ情報を提供できればと思っております。

### ～「楽しく食べる子ども」に成長するために～

子どもは、日々の食生活の中で、

- ・いろいろな食べ物を味わう
- ・食事の準備をする
- ・人と一緒に食べる
- ・自然や食文化に触れる

など様々なことを学び、感じながら「楽しく食べる」ことを身につけ成長し、

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎となる「食べる力」を養っていきます。



おなかがすく  
リズムの  
もてる子ども



## 食育で目指す 子どもの姿

食事づくりや  
準備にかかわる  
子ども



食べたいもの  
好きなものが  
増える子ども

食べ物を  
話題にする  
子ども

一緒に  
食べたい人がいる  
子ども

厚生労働省「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」より



### 三色食品群ってなあに？☆3つの色の食べ物をそろえよう！☆

給食には3つのグループの食品が入っています。

子ども達には**主食・主菜・副菜**といった言葉は少し難しいですね。

そこで登場するのが**三色食品群**です。

食品に含まれる栄養素や、働きごとに分類したものです。

毎食、この三つの色の食品をそろえることで栄養バランスが整いやすくなります。

#### 赤色の食品群

血液や筋肉など  
体をつくる

#### 黄色の食品群

体を動かす  
エネルギー源となる

#### 緑色の食品群

体の調子を整える



2024年度

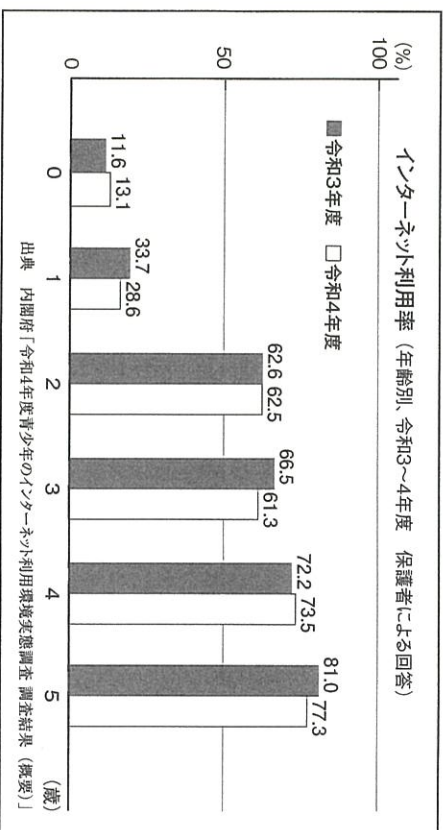


# ほけんニュース

## 乳幼児期からのインターネット利用を考える

保護者にとってスマートフォン(以下、スマホ)、タブレットなどは必要不可欠になっています。これらの機器は子どもたちにとっても身近で、抵抗感なく長時間使っている現状が見られます。改めてご家庭での利用の仕方を見直してみよう。

### 乳幼児のインターネット利用状況



令和4年度のインターネットの利用状況は、0歳児13.1%、1歳児28.6%、2歳児62.5%、3歳児61.3%、4歳児73.5%、5歳児77.3%となっています。このように、0歳児のうちから、子どもがスマホやタブレット、インターネット接続テレビなどを利用していることがわかります。

### どのようなことで利用しているのか?

- 1位 動画を見る.....97.0%
  - 2位 ゲームをする.....45.2%
  - 3位 音楽を聴く.....25.0%
  - 4位 勉強をする.....11.5%
  - 5位 撮影や制作、記録をする.....8.0%
  - 6位 検索する.....4.6%
- (通関中 0～6歳(≡624) 上位6位までを記載)

### 年齢別 平均利用時間は?

- 2歳.....120.9分
  - 3歳.....110.2分
  - 4歳.....96.6分
  - 5歳.....108.0分
- 利用時間については2歳児5.7%、3歳児6.0%、4歳児0.7%、5歳児5.1%が5時間以上使用しているというデータがあります。

## 子どもに使わせる時はルールを決めて

乳幼児期からルールを決めて、おとなと一緒に正しく利用させることが大切です。

スマホで あそぶ ときの やくそく

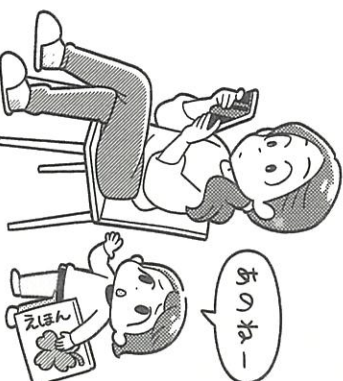
- ☐ おおとうさんや おかあさんに きいてから あそぶ
- ☐ じかんを きめて あそぶ
- ☐ しょくじの じかんや ねる まえは あそばない
- ☐ おとなと いっしょに あそぶ

けんこうくまちゃん



スマホ以外でボール投げや鬼ごっこ、かけっこなどの外遊びや、絵本の読み聞かせ、粘土遊びなどの室内での遊びなど、親子でいろいろな遊びで子どもたちの興味を広がらせていきましょう。

## 保護者も見直そう! スマホとのつき合い方



スマホの利用率<sup>※1</sup>は、全世代(10代～60代)で97.1%です。特に乳幼児の親世代は、20代98.6%、30代100%、40代98.4%と高い利用率を示しています。保護者にとってもスマホは身近であり、必要不可欠なものになっています。保護者自身が食事中にスマホを見たり、子どもが話しかけてきた時にもスマホに集中していたりすることはありませんか? まずは、日頃のスマホの使用について見直してみてもいいでしょうか。

※1 総務省「令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書(概要)」



# たのしくたべようニュース

## 元気な1日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



### 朝ごはんで 3つのスイッチオン!

#### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

#### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

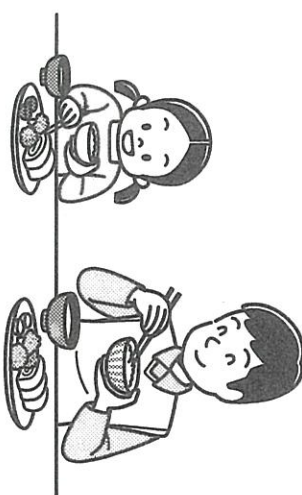
#### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。

## 子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？



## できて いるかな？ はやおき はやね あさごはん できたら いろを ぬろう！

| がつ | じ ふん に おきる | あさごはんを たべる | じ ふん に ねる |
|----|------------|------------|-----------|
| にち |            |            |           |
| にち |            |            |           |
| にち |            |            |           |
| にち |            |            |           |
| にち |            |            |           |
| にち |            |            |           |

おうちのひとから

※お子さんと一緒に、起きる時間と寝る時間を決めて、その時間を守った時、朝ごはんを食べて、おなかを元気にしよう。