

5月

光洋こども園だより

入園・進級して、あっという間に一か月が経ちました。
少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じられます。

5月は、今年度初めての親子行事を予定しています。親睦会や親子で楽しめる内容を計画しています。多くのご参加お待ちしております。

もうすぐ長いお休みにはいりますが、また元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています！

良い連休をお過ごしください(^O^)/



☆お知らせとお願い☆

・5月16日(木)は内科健診、5月23日(木)は歯科健診があります。遅くとも9時までに登園しましょう。お休みのないようお願いします。

・毎月の身体測定の結果はコドモンアプリに記入します。アプリのその他→成長記録の欄に記録していきますので、ご覧ください。

・年間行事について：年間行事予定は、コドモンアプリの「カレンダー」から確認することもできます。ご活用下さい。

・感染予防の為に水筒やマイカップ、歯ブラシは毎日洗浄確認して持たせてくださいね。

♡ファミリーデー♡

光洋こども園では、毎年6/1を「ファミリーデー」としています。家族への日頃の感謝の気持ちを言葉にしたり、心で感じたり…。

子どもたちと「家族の大切さ」を改めて感じられる日にしたいと考えています。

そこで!!

子どもたちからのサプライズがあるかも!?

そうぞお楽しみに~(^_^)♪

☆門の施錠について☆

子どもたちが安全に過ごせるよう、黄緑の門の施錠(2か所)は忘れずにお願いします。また、保育中は玄関を施錠しています。送迎時間帯は施錠をしていませんが、玄関の扉は閉めるようにしましょう。よろしくお願いします。



〈ご意見・ご要望〉

ご意見・ご要望がありましたら、玄関に箱を設置していますのでご利用下さい。

社会福祉法人はなご福祉会
光洋こども園

糸満市西崎町3丁目7番地14号

Tel 098-992-1888

携帯電話080-2794-8105

令和6年4月30日配信



5月のわらい

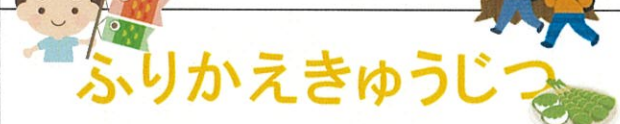
- ・保育者や友達とたくさん関わり、信頼関係を深めていく。
- ・自然や虫に触れたりして、身近な生き物や植物に関心をもつ。



行事予定

1日(水)	体育あそび
2日(木)	
3日(金)	憲法記念日(休園)
4日(土)	みどりの日(休園)
5日(日)	こどもの日(休園)
6日(月)	振替休日(休園)
7日(火)	
8日(水)	
9日(木)	
10日(金)	
11日(土)	Happy交流会/職務会
12日(日)	
13日(月)	1号認定振替休日
14日(火)	
15日(水)	弁当会
16日(木)	内科健診
17日(金)	
18日(土)	
19日(日)	
20日(月)	
21日(火)	避難訓練/空手(でいご)
22日(水)	誕生会
23日(木)	歯科健診
24日(金)	
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	こども専門学校より実習生 (2名) 6/7まで
28日(火)	交通安全指導参加(でいご) 光洋小学校にて
29日(水)	
30日(木)	不審者訓練
31日(金)	

6/1(土)ファミリーデー
6/3(月)視力聴力検査(でいご)
6/5(水)体育あそび
6/6(木)KOYOハーレー
6/8(土)職務会/園内研修
6/12(水)弁当会
6/19(水)誕生会

ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひ づ 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 すい	ごはん ★はんぱーぐけちやつぷに ★ふーちゃんぶるー だいこんときゅうりのごまあえ とうふのみそしる	★まーまれーどすこーん	★はんぱーぐ しーちきん ★たまご わかめ とうふ	ごはん やきふ しろごま さとう かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら だいこん きゅうり ねぎ	16 もく	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー ほうれんそうのこんそめすーぶ わかめおにぎり		ぶたみんち しーちきん	すばげてい だいずあぶら 	たまねぎ にんじん びーまん ぶろっこりー ほうれんそう とまかん
2 もく	ごはん さかなのやさいあんかけ ★じゃーまんぼてと こどものひでぎーと そうめんじる	★やきどーなつ(とうにゆう)	ほき ★ペーこん	ごはん じゃがいも そうめん こどものひでぎーと かたくりこ だいずあぶら	にんじん たまねぎ びーまん いんげん ねぎ	17 きん	ごはん しろみざかなふらい あおなとかのいためもの ★ぼてとさらだ しいたけのみそしる	★ちーずまふいん	しろみざかなふらい ★こういか じゃがいも しろしほむ ★まよねーず あぶらあげ	ごはん まかにに だいずあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ
3 きん	 けんぽうきねんび					18 ど	ちゅうかどん はるまき とうふのすましじる	★みにちよこばん	ぶたこまにく とうふ	ごはん はるまき だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たいのこ しいたけ いんげん ねぎ
4 ど	 みどりのひ					20 げつ	ごはん ぶたにくのぶるこぎいため とうがらうぶしー じゃがいものみそしる	かりんとうまんじゅう(2こ)	ぶたこまにく しーちきん	ごはん じゃがいも しろごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん とうがん にら
6 げつ	 ふりかえきゅうじつ					21 か	なめしごはん ★ほきのてんぶら ★かれーふうみぼてとそてー きやべつのごまあえ だいこんのすましじる	☆ぴざとーすと	ほき ★たまご ★ペーこん わかめ	なめしごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん いんげん きやべつ きゅうり だいこん
7 か	かれーらいす ひとくちささみふらい おくらのおかかあえ	★ばーむくーへん	とりもにく ささみふらい しーちきん	ごはん じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーす とうもろこし おくら	22 すい	ごはん ちきんのてりやき ★こーやーちゃんぶるー ぱいんかん ★ほうれんそうのちゅうかすーぶ	★たこやき(3こ)	とりもにく とうふ ★ペーこん ★たまご ★かにかま	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	こーやー たまねぎ にんじん ぱいんかん ほうれんそう
8 すい	あわごはん さばのしおやき ★とうがんのそぼろあんかけ ★すばげていさらだ えのきのすましじる	りんごぜりー	さば とりみんち ★かにかま ★しろはむ ★まよねーず わかめ	あわごはん すばげてい かたくりこ	とうがん えだまめ しいたけ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ	23 もく	★おきなわそば うむくじてんぶら ★ひじきのふれんちあえ	いなりずし	さんまいにく ★たいりまもかまぼこ ひじき ★しろはむ	おきなわそば うむくじてんぶら だいずあぶら	ねぎ きゅうり
9 もく	ごはん ★ちーずめんちかつ くーぶいりちー もやしのごますあえ こまつなのみそしる	★ちよこばなけーき	こんぶ さつまあげ あぶらあげ	ごはん さとう ★ちーずめんちかつ しろごま だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ もやし きゅうり こまつな	24 きん	ごはん いわしのうめに ごもくきんびら ★こーるすーさらだ たまねぎのみそしる	★ぶらうにー	いわしのうめに ぶたこまにく ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ わかめ	ごはん しろごま さとう だいずあぶら	ごぼろ にんじん れんこん きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ
10 きん	ごはん ちきんのとまとそーすに ★きりぼしだいこんのちやぶちえふういため きやべつのごんそめすーぶ	☆こくとうむしぱん	とりもにく ぶたこまにく ★きんしたまご	ごはん さとう かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん きりぼしだいこん にら きやべつ とうもろこし	25 ど	たこらいう ★ちくわのいそべあげ はるさめのちゅうかふうすーぶ	★みにくりーむぱん	ぶたみんち ぎゅうみんち ちくわ ★たまご ★あおのり	ごはん はるさめ こむぎこ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーす とまかん れたす ほうれんそう
11 ど	休配日	休配日	とうふ ぶたみんち わかめ ★たまご	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら だいこん きゅうり ねぎ	27 げつ	むぎごはん ほきのさいきょうやき ちきな一いため ★まかにさらだ とうがんのすましじる	★みにあめりかんどつく(2ほん)	ほき しーちきん とうふ	むぎごはん まかにに だいずあぶら さとう	からしな にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし とうがん ねぎ
13 げつ	ごはん ★とうふかつ ★にんじんしりしりー なっとうみそ だいこんのすましじる	★ちよこちつぷすこーん	★たまご ★ういんなー なっとう ぶたみんち	ごはん ★とうふかつ さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら だいこん	28 か	ごはん いかのりまきあげ ちくげんに ★きゅうりとかにかまのさらだ さといものみそしる	★ちーずすこーん	とりもにく ★かにかま	ごはん いかりまきあげ だいずあぶら さとう	しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにやく きくらげ さいいも ながねぎ
14 か	ごはん ★すぶた かぼちゃのにも きゅうりのおかかあえ きやべつちゅうかふうすーぶ	たんなーふあつくー	★ぶたのからあげ わかめ いとかつお	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん びーまん たいのこ しいたけ たまねぎ かぼちゃ きゅうり きやべつ	29 すい	ごはん ★かぼちゃころつけ ぱぱいやりりちー ★いなむどうち	☆きやらめるくつきー	しーちきん ぶたこまにく ★おすてらからぼこ	ごはん ★かぼちんちゅうつけ だいずあぶら	ぱぱい にんじん にら こんにやく だいこん しいたけ
15 すい	おべんとうかい 	☆ういんなーろー	ぶたこまにく がんもどき あぶらあげ	ごはん だいずあぶら	にんじん きやべつ いんげん たまねぎ みかんかん ごぼう	30 もく	ごはん ちんじやおろーすふういため だいこんくずに ゆしどうふ	くずもち(4こ)	ぶたこまにく ぶたみんち ゆしどうふ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	びーまん にんじん たまねぎ たいのこ きくらげ だいこん ねぎ
31 きん	ごはん ちきんあまずあんかけ ★びーふんそてー もやしのちゅうかあえ しいたけのすましじる	★まどれーぬ	とりもにく ★ペーこん しーちきん あぶらあげ	ごはん さとう さとう だいずあぶら	きやべつ にんじん びーまん もやし しいたけ						

※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。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

31
きん

ごはん
ちきんあまずあんかけ
★びーふんそてー
もやしのちゅうかあえ
しいたけのすましじる

★まどれーぬ

とりもにく
★ペーこん
しーちきん
あぶらあげ

ごはん
さとう
さとう
だいずあぶら

きやべつ
にんじん
びーまん
もやし
しいたけ



※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。

★あるるぎーしよくひん(たまごにゆうせいひんしょう)



食育だより



新年度が始まって一か月が経ち、園での生活にも慣れてくるころです。
一方、疲れも少したまっていく頃でもあり、体調を崩すこともあると思います。
今月は大型連休もありますので、体調管理に気を付けて
十分な睡眠と食事をとり元気に過ごしましょう。

5月5日はこどもの日

もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日でした。
1948年に、5月5日を「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」
お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になりました。
本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。
また、子どものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあるそうです。

鯉のぼり

「鯉」という魚は、流れが速くて強い川でも
元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。
そんなたくましい鯉のように、子ども達が
元気に大きくなることを願う意味が
込められています。

柏餅・ちまき

柏の葉は、新芽がでないと古い葉は落ちないことから、
「子孫繁栄」を願う縁起ものとして、食べられています。
「ちまき」は、もともと、ちがやの葉で
まいていたので「ちまき」と
呼ばれるようになりました。
ちがやは病や災難を払う葉とされていました。

はやね はやおき あさごはん 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはんです。
朝ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



①生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが
「早寝、早起き、朝ごはん」。
朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを
作ることに役立ちます。



③カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計です。
食べると体温が上がって、子ども達は
活動しやすくなります。



②アタマに

朝ごはんは、脳にも大切な
エネルギー源です。朝ごはんを食べると、
脳が働き、集中力がアップします。



④お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も
刺激されるので、排便もしやすくなります。



できることから始めましょう★



たのしくたべようニュース

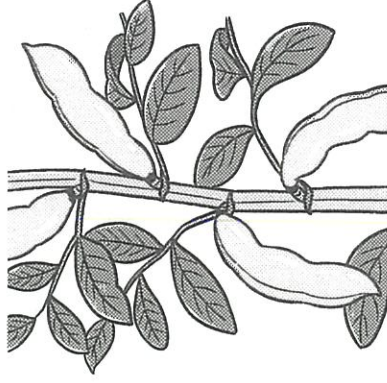


そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2〜3粒、小粒種は4〜7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

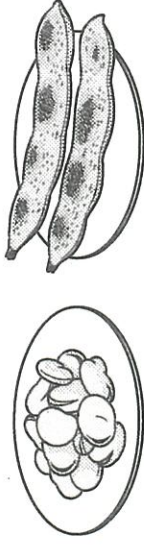
そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと呼ばれます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



ゆでて、焼いて
素材の味を楽しみましょう



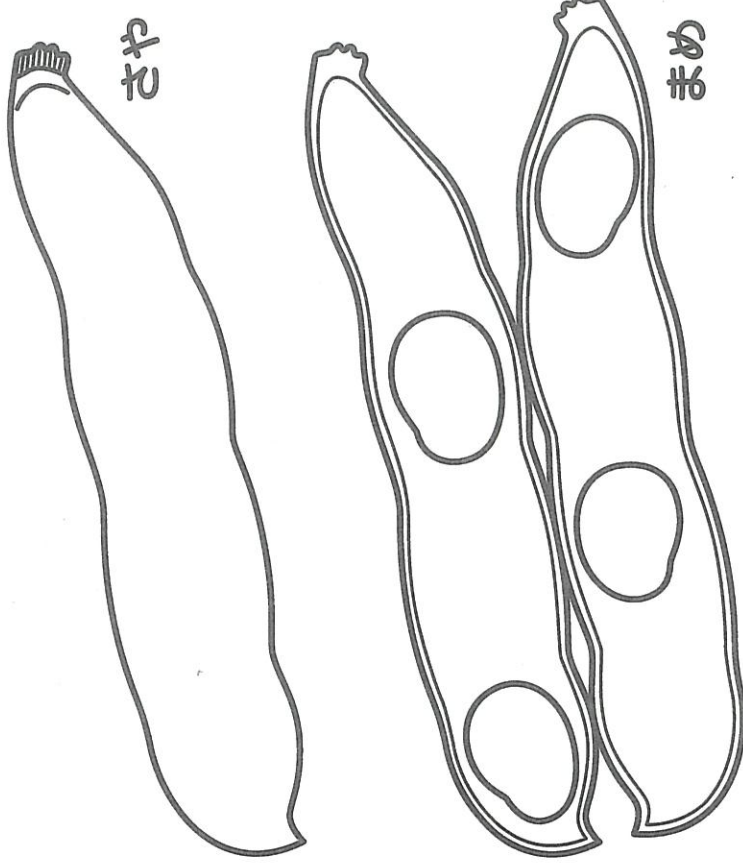
たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、ざっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

そらまめの 栄養成分

未熟豆/ゆで (100g)	
・エネルギー	103kcal
・たんぱく質	10.5g
・脂質	0.2g
・炭水化物	16.9g
・カリウム	390mg
・カルシウム	22mg
・鉄	2.1mg
・ビタミンC	18mg
・食物繊維総量	4.0g

そらまめを よく みて みよう

たべる まえに よく みて いろを ぬって みよう



子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1



つめを入れる。



左右に広げる。

その2



さやをぬじって、さけたところから出す。

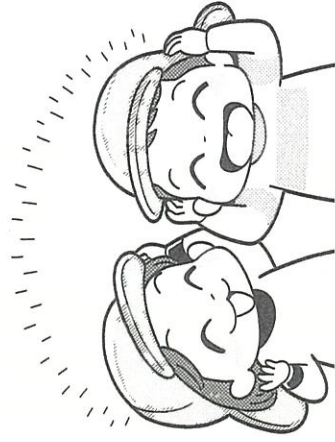
ほけんニュース

子どもの成長に欠かせない 散歩

くり返してできるようになる 散歩の準備

園・所では、子どもたちがすすんで準備ができるように、帽子や服などをかけるフックや箱、かごを用意しています。また、散歩の前には、「トイレは大丈夫かな」などの声かけもしています。

子どもは、自分で自分のことができるようになる、大きな自信になります。ご家庭でも、子どもが意欲的に準備に取り組めるように、帽子やバッグなどを片づける専用の置き場所を用意してみるのもおすすめです。



さんぽには どれが ひつようかな？



生活リズムをととのえる散歩

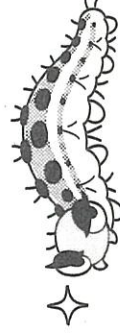
園・所での散歩には、体力づくりや基礎代謝の向上、体温調節などの役割があります。

午前の散歩は、午前中の活動に集中できるようになり、午後の散歩は、心地よい疲れや空腹感を促して、夕食をたくさん食べることや、早寝につながるという役割があります。また、さまざまな発見をしたり、生き物の名前や捕り方を覚えたり、交通ルールや人に迷惑をかけるような行動を身につける機会にもなります。

危険な植物や虫に注意

身近な場所にも、触るとかぶれてしまう植物や、刺されたりかまれたりすると危険なハチや毛虫、クモなどがいます。

どんな植物や虫が危険なのかを知っておくと、日頃から気をつけることができます。また、みだりに草むらに入らせないようにして、危険な植物や虫に触らせないようにしましょう。



散歩の後は しっかり手洗い

散歩をすると、子どもたちはさまざまなものに触れます。そのため、散歩の後は石けんを使ってしっかりと手洗いを行っています。ご家庭でも、帰宅後の手洗いを習慣づけるようによろしくお願いします。



公園では遊具からの転落に気を付けて

公園で遊ぶ時には、施設や遊具の対象年齢や遊具ごとの使い方を守ります。特に6歳以下の子どもは、おとながつき添って目を離さないようにして、転落事故などを防ぎます。服装は、ひもやフードのないものにして、かばんや水筒などの引っかかるものは、身につけさせないようにして遊ばせてください。

出典 こどもまんなか こども家庭庁「こどもを事故から守る！ 事故防止ハンドブック」