5月の園だより

チャイルドスクエア
浜松三ヶ日
令和７年５月１日

初夏のさわやかな風を受け、心も体もすがすがしい季節になりました。
入園、進級から１カ月がたち、小さな可愛い泣き声から、元気に遊ぶ笑い声が響きわたるようになりました。１，２歳クラスでは徐々に生活リズムが整い、興味のあることを見つけてそれぞれ遊びを楽しめるようになってきました。天気の良い日には園庭に裸足でかけだし、少しひんやりする地面を足の裏で感じながら青空のもと大きく揺れるこいのぼりのしっぽを嬉しそうに触れる姿が見られます。

５月行事予定

- １日(木)
  ～９日(金)　身体測定
- ２日(金)　端午の節句
- ３日(土)　憲法記念日
- ４日(日)　みどりの日
- ５日(月)　こどもの日
- ６日(火)　振替休日
- １７日(土)　親子遠足
- ２８日(水)　避難訓練

６月行事予定

- ２日(月)
  ～６日(金)　身体測定
- ７日(土)　個人面談
  （幼児クラス）
- ９日(月)
  ～２０日(金)　保育参観
- １４日(土)　個人面談
  （乳児クラス）
- １９日(木)　歯科検診
  9:30～

注）年間予定表より変更

- ２５日(水)　避難訓練

親子遠足のご案内

５月 17 日(土)。今年も「のんほいパーク」で親子遠足を計画しています。
今年のレクリエーションはグループに分かれて自己紹介と「我が家のニュース！自慢したいこと！」です。我が子自慢でも構いませんし今こんな事にハマっているんです！😊みたいな事でもなんでも OK です！そして、その後はジェスチャーゲームもあります❤
詳細は後日ハイチーズにてご連絡いたします。チャイルドスクエアに通う最高なご家族のつながりや交流をこの機会に深めて楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。当日は中央門前に現地集合です。気をつけてお越しください。午前中を予定しています。園内で解散をいたしますので、その後はゆっくりご家族やお友だちとお過ごしください。

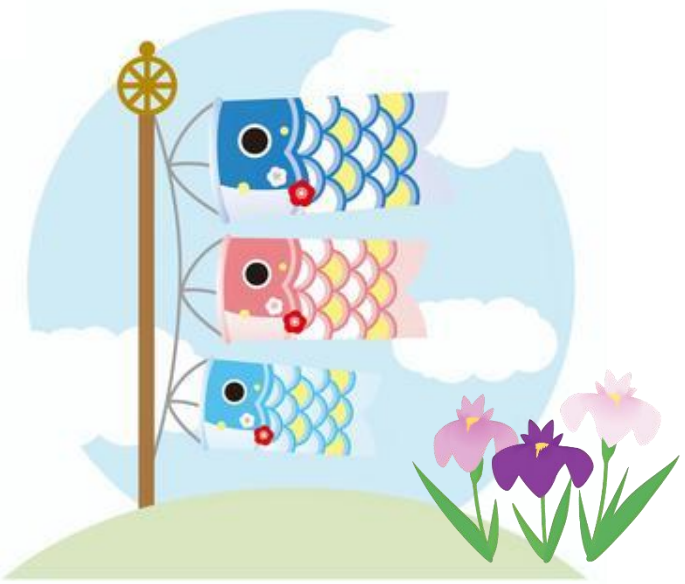
◆ お願い ◆

登園の靴について

戸外遊びや散歩に適した運動靴での登園をお願いいたします。サンダル（クロックス等）や足首まであるハイカットの靴で登園くださっているご家庭がありますが、お子様の成長が著しい時期に歩いたり走ったりしづらく、特に足の形成に大きな影響を与えられることが予想されます。緊急の避難時も状況によって玄関の靴で避難することもありますのでご協力をお願いいたします。長靴に関しましても、午前中に雨が止む予報の日は出来るだけ運動靴での登園をお願いいたします。雨上がりの散歩に出かけることがあります。

ご家庭の様子のお知らせについて

毎朝、当日のお子様の様子を送信いただきありがとうございます。朝の体調の様子や起床時間は日中の保育に大変重要な情報ですので、できるだけ 8:30 までにお知らせいただきますようにお願いします。
ご協力をお願いいたします。



ほけんだより　5月号

令和7年5月1日
チャイルドスクエア
浜松三ヶ日

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思います。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に１日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る１～２時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

９時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、９時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

衣類を見直してけが防止

お子さんの衣類、ここをチェック

小さな子どもは……

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険を予測できない

↓

けがをしやすい!!

ズボンの丈はくるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

フードのひもはけがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

靴はピッタリのものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に５㎜～１㎝ほどの余裕があるものを。

百日ぜきが増えています！

百日ぜきは、赤ちゃんがかかると命にかかわることもある怖い病気で、４種混合ワクチンで予防されています。ところが、ワクチンの効果が弱くなった小学生～中学生、大人が百日ぜきにかかるケースが増えてきています。大人は、百日ぜきにかかっても軽いせきが続く程度ですむことが多く、知らないうちに人にうつしてしまうのです。

４種混合ワクチンは生後３か月から接種可能です。赤ちゃんを守るためにも、しっかり接種しましょう。また、大人が感染しない、うつさないよう気をつけることが大事です。

感染予防のために

- せきが出るときはマスクをつける
- こまめに手を洗う
- せきが続くときは受診する

百日ぜきと診断されると、抗菌薬が処方されます。量や期間を守って、正しく飲みましょう。

～R7.5 月～

チャイルドスクエア浜松三ケ日

入園・進級して１ヶ月が経ちました。外で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたちですが、疲れが出てくる季節でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。

端午の節句の食べ物

５月５日はこどもの日で「端午の節句」といいます。もともと中国から伝わった五節句のひとつで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月５日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後続者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

～五感で食べる～

毎日の“食事”はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚）が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

＜ネギを植える：うさぎ＞

うさぎ組さんに給食で使った、葉ねぎの根っこの部分を植えてもらいました。みんな１本づつ持って土に丁寧に植えてくれました。「大きくな～れ！！」と願いをこめて水あげをしました。収穫が楽しみです♪

＜メロンパントースト＞

塗って焼くだけの簡単なおやつです。
バニラエッセンスを加えると風味もアップします！
親子でぜひ試してみてください♪

（材料）1 枚分

- ・食パン　1枚
- A
  - ・バター　15g
  - ・砂糖　20g
  - ・薄力粉　18g

（作り方）

下準備：バターは常温に戻しておく。

① バター、砂糖、薄力粉をよく混ぜ合わせ、クッキー生地を作る。

② パンに①をのせ、薄く全体にのばしていき、包丁などで格子状に切り込みをつける。

③ トースターでこんがりするまで焼く。

令和7年5月　献　立　表

チャイルドスクエア浜松三ヶ日

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		朝おやつ	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	以上児	未満児
1･15･29	木	麦茶 せんべい	ごはん　魚の磯部揚げ ポパイサラダ 具だくさん味噌汁	牛乳 もちもちパン 果物(オレンジ)	メルルーサ　ベーコン みそ　牛乳　チーズ	米　片栗粉　なたね油　砂糖 じゃがいも　白玉粉 ホットケーキミックス	あおのり　ほうれんそう　コーン セロリー　だいこん　葉ねぎ にんじん　たまねぎ　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：507kcal 脂質：13.8g ﾀﾝﾊﾟｸ：21.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：425kcal 脂質：10.8g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g
2	金	麦茶 ウエハース	こいのぼりカレー パスタサラダ 果物(りんご)	牛乳 こどもの日クッキー	ぶたひき肉　ロースハム 牛乳　卵	米　なたね油　スパゲッティ マヨネーズ　薄力粉 バター　砂糖	にんじん　たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：641kcal 脂質：13.8g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：559kcal 脂質：23.6g ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g
16	金	麦茶 ウエハース	ビビンバ丼 パスタサラダ きのこのスープ	牛乳 ポンデケージョ 果物(バナナ)	ぶたひき肉　豆腐　ロースハム 牛乳　パルメザンチーズ	米　なたね油　砂糖　ごま油 ごま　スパゲッティ　マヨネーズ ホットケーキミックス　米粉	しょうが　にんにく　根深ねぎ ほうれんそう　にんじん　もやし　しめじ キャベツ　きゅうり　えのきたけ たまねぎ　さやえんどう　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：575kcal 脂質：19.6g ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：508kcal 脂質：17.1g ﾀﾝﾊﾟｸ：15.6g
19	月	麦茶 ビスケット	ごはん　魚のあんかけ チンゲン菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	牛乳 じゃがもち 果物(りんご)	メルルーサ　みそ　豆腐　牛乳	米　片栗粉　なたね油 砂糖　ごま油　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　えのきたけ 干ししいたけ　塩昆布　チンゲンサイ 葉ねぎ　わかめ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：470kcal 脂質：11.8g ﾀﾝﾊﾟｸ：20g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：417kcal 脂質：10.2g ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g
20	火	麦茶 せんべい	ジャージャー麺 キャベツサラダ 中華スープ	牛乳 抹茶蒸しパン 果物(バナナ)	ぶたひき肉　みそ 牛乳　あずき　卵	中華めん　ごま油　砂糖 片栗粉　なたね油 薄力粉　さつまいも	しょうが　たまねぎ　にんじん ピーマン　もやし　きゅうり キャベツ　わかめ　コーン　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：502kcal 脂質：14.6g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：423kcal 脂質：11.5g ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g
7･21	水	麦茶 ビスケット	わかめおにぎり　鶏の照り焼き チーズ入りポテトサラダ 根菜の味噌汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	鶏もも　ロースハム チーズ　みそ　牛乳	米　ごま　じゃがいも マヨネーズ　砂糖　クラッカー	わかめ　にんじん　コーン だいこん　ごぼう　寒天 みかん缶　もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal 脂質：21.4g ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：460kcal 脂質：18.1g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g
8･22	木	麦茶 せんべい	ごはん　高野豆腐の卵とじ しらすとキャベツの和え物 さつま芋の味噌汁	牛乳 ココアクリームサンド 果物(バナナ)	高野豆腐　鶏もも　卵 ちりめんじゃこ　みそ　牛乳	米　砂糖　ごま油　さつまいも 食パン　コーンスターチ　豆乳	たまねぎ　にんじん　キャベツ さやいんげん　えのきたけ きゅうり　葉ねぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：556kcal 脂質：13.2g ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：464kcal 脂質：10.5g ﾀﾝﾊﾟｸ：18g
9･23	金	麦茶 ウエハース	ごはん　ポークチャップ 小松菜のごま酢和え やさいスープ	牛乳 チーズマフィン 果物(オレンジ)	豚肩　牛乳　チーズ	米　なたね油　ごま 砂糖　じゃがいも ホットケーキミックス	にんにく　しめじ　たまねぎ にんじん　こまつな キャベツ　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：571kcal 脂質：20.7g ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：501kcal 脂質：17.7g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g
10･24	土	麦茶 せんべい	ごはん チキンカレー もやしのごまマヨサラダ	牛乳　果物(バナナ) クラッカー チーズ	鶏もも　牛乳　チーズ	米　なたね油　じゃがいも マヨネーズ　ごま　クラッカー	にんじん　たまねぎ もやし　きゅうり　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：519kcal 脂質：19g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal 脂質：15.2g ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g
12･26	月	麦茶 ビスケット	ごはん　チンジャオロース バンサンスー 中華風コーンスープ	牛乳 しらすせんべい 果物(オレンジ)	豚もも　ロースハム 牛乳　ちりめんじゃこ	米　片栗粉　なたね油 はるさめ　砂糖　ごま油 ぎょうざの皮　マヨネーズ	ピーマン　赤ピーマン　きゅうり トマト　コーン　こまつな たまねぎ　あおのり　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：468kcal 脂質：12.7g ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：417kcal 脂質：11.2g ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g
13･27	火	麦茶 せんべい	ごはん　厚揚げのそぼろ煮 ごぼうのツナサラダ なめこの味噌汁	牛乳 ポップコーン 果物(バナナ)	厚揚げ　ぶたひき肉 まぐろ　みそ　牛乳	米　砂糖　片栗粉　マヨネーズ なたね油　ポップコーン	根深ねぎ　にんじん　たまねぎ ごぼう　きゅうり　わかめ なめこ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：549kcal 脂質：23.5g ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：457kcal 脂質：18.6g ﾀﾝﾊﾟｸ：16g
14･28	水	麦茶 ビスケット	食パン　鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーの和え物 豆乳スープ	牛乳 りんごケーキ	鶏もも　ロースハム 豆乳　牛乳　卵	食パン　片栗粉　砂糖 なたね油　薄力粉　バター	トマト缶　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　コーン チンゲンサイ　しめじ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：573kcal 脂質：24.1g ﾀﾝﾊﾟｸ：25.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：505kcal 脂質：20.2g ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g