

がつ えん 5月 園だより

平成30年5月1日(火)
文責:シュレスター

入園、進級から1ヶ月が過ぎ、園生活に慣れてきた子、もう少し時間のかかりそうな子、それぞれの子ども達のペースに合わせて、園に笑顔がたえない環境づくりに取り組んでいます。5月は連休がありますし、楽しい行事も盛りだくさんですので、体調管理には十分気をつけて有意義な時間をお過ごしください。また、個人懇談会にはお忙しい中保護者の方にお越し頂きありがとうございました。お話をしたことを、今後のお子様成長に役立てていきたいと思っています。26日には保育参観・給食試食会を予定しております。食に関する講演会を計画しておりますので、ぜひご参加ください。

5月の行事

- | | |
|--------|-------------|
| 1日(火) | 身体測定 |
| 2日(水) | お節句会 |
| 8日(火) | 避難訓練 |
| 8日(火) | 歯科検診 |
| 9日(水) | 歯科検診 |
| 15日(火) | お弁当の日(園外保育) |
| 16日(水) | 誕生会 |
| 22日(火) | おはなしかい |
| 26日(土) | 保育参観・給食試食会 |



ひよこ→きりん→ぞう
うさぎ→ぱんだ→らいおん

おしらせ

九州電力・久留米営業所
フリー掲示板にて
5/2より、今月末まで
こいのぼりの、ぬりえが展示
てあります。
(2・3・4・5歳児)
見に来てくださいね!

子どもたちの造形活動で行った作品を
随時展示しています。

ひよこぐみ、うさぎぐみ、ぱんだぐみ→2階の廊下
らいおんぐみ→らいおんぐみの部屋入り口横
ぞうぐみ→ぞうぐみの部屋入り口横
きりんぐみ→本館階段踊り場

先月は、嘔吐下痢症の感染拡大の為、お昼の弁当を持参していただきありがとうございました。お忙しい中にも関わらず、「弁当作りを楽しんでいます。」と温かいお言葉もいただきました。15日には園外保育を予定しています。天候は分かりませんが、お弁当に保冷剤をつけていただけると助かります。よろしく願いいたします。



免疫力を高めるために早寝・早起き・朝ごはん

子どもが小さいうちは、とかく熱を出したり病気をもらってきたりしやすいもの。保育園へ通い集団生活をするようになれば、100%の予防はまず不可能です。また、パパやママの周辺からもらった病気をうつしてしまうこともあるでしょう。病気に負けない強い体をつくるために、子どもにしてあげられることは何でしょうか？それは
子ども自身の体を強くしていくしかないのです!!

今回は、朝ごはんを見直してみましよう!
免疫力をつける**栄養**や**食材**をとりいれよう!

ま・ご・わ・や・さ・し・い
ま=まめ類、ご=ごま、わ=わかめ、
や=やさい、さ=さかな、し=しいた



あさ
朝ごはん
た
食べると
いいこと
いっぱい

子どもの免疫力を高めるには、次回6月号で、次回6月号で

やさい にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草

植物性ビタミンA、ビタミンCの宝庫、
緑黄色野菜。皮膚や粘膜を丈夫にします。
風邪の予防だけでなく、回復も助けてくれます。苦手な子には、かぼちゃなど癖のないものを選んだり、ほうれん草はごまあえなど、甘い味付けにすれば食べやすくなります。

さかな さば、あじ、いわし
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるビタミンとして良く知られています。またインフルエンザ、風邪予防にも効果があります。しらすもいわしの小魚ですので、鰯魚をたべると同じ効果が期待でき、骨ごと食べられるのでカルシウムもとれます。

いも じゃがいも、さといも、さつまいも
食物繊維をたくさん摂って腸内環境を整えることは、免疫機能を正常に保つのに役立ち、アレルギー抑制効果も期待できます。おやつに、焼き芋をあげるのもよいでしょう。炊飯器でご飯を炊くついでに芋をふかしても柔らかくなります。

まめ類 納豆、とうふ、みそ
ビタミンB群を効率よくとれる、からだの代謝機能を調整します。代謝には体を作る役割と、体に必要なエネルギーを使う役割があり、健康な体を維持します。疲労回復を助ける効果もあるので、たくさん遊んだ後、病中病後の回復にも摂らせたい栄養素。