



今年度も乗船寺保育園の子育て支援センターでは遊びに来て下さる親子の皆様が安心して過ごせるよう、気持ちの良い環境づくりに努めていきたいと思っています。かわいなお子さまと一緒にぜひ遊びにいらしてくださいね。スタッフ一同お待ちしております。乗船寺保育園 TEL 22-4407



乗船寺保育園

園開放 予定表

…園開放はお休みの日になります。

自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。

10時～12時 スケジュール表の遊び 12時～15時 自由遊び

月	火	水	木	金
			1	2
			楽しく遊ぼう教室 保健センター	外遊び
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	自由遊び	おもちゃ遊び	おもちゃ遊び
12	13	14	15	16
おもちゃ遊び	自由遊び	外遊び	木のおもちゃ	お休み
19	20	21	22	23
風船遊び	自由遊び	おもちゃ遊び	ハンドメイド クラフトテープでカゴ作り	
26	27	28	29	30
楽しく遊ぼう教室 保健センター	外遊び	自由遊び	新聞紙遊び	おもちゃ遊び

<<園開放ご利用案内>>

●駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。

●来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。ご都合の良い時間にお越しください。

●園開放ご利用の方は、水分補給のお飲み物、外遊びの日は帽子もご持参下さい。

●来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際はお片付けをお願いします。

5月のイベント

★5月1日(木)、26日(月) 楽しく遊ぼう教室

指宿市保健センターの開放日に出前保育を行います。今年度は予約なしでご利用いただけるようになりました。詳しい年間計画・内容は、別紙、乗船寺保育園のホームページ子育て支援をご覧ください。

場所：指宿市保健センター

時間：10時～11時(9時～センター開放)

持ってくるもの：お飲み物・お着替え・おむつ等お子さんに必要な物

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・大型絵本・季節のうたなど

★5月22日(木) 23日(金) ハンドメイドの日

毎月1回ハンドメイドの日があります。愛するわが子に小物やキーホルダーなどを手作りしたり、DIY・ハンドメイドを通してほっこり出来る時間を体験してみませんか？

今月は、クラフトテープを使って小さなカゴを作ってみませんか？ 材料は子育て支援センターで準備してありますのでお気軽にお越しください。

★5月24日(土) 子育て相談日

毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることが出来ます。お子さんの心配な事、子育てで不安の思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。なお、カウンセリング料等は保育園が全額負担致しますのでお気軽にご利用下さい。秘密厳守です。安心してご相談下さい。

詳しくはスタッフにお声掛けください。

月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 (1時間程度 要予約)。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

《 食 育 目 標 》

0、1 歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2 歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3 歳児…楽しく味わって食べる
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4 歳児…好き嫌いをせずに食べる
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

5 歳児…食事の大切さやマナーがわかる
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



★材料（子ども4人分）★

- ・ 豚肉 …130g
- ・ 玉ねぎ …30g
- ・ ニンニク…1.5g
- ・ 小ねぎ …6g
- A 米みそ …12g
- A 砂糖 …小さじ1
- A みりん …小さじ1と2/5
- A 酒 …小さじ1
- A 濃口しょうゆ…小さじ1/2
- A ごま油 …小さじ1/2
- A 片栗粉 …小さじ1
- ・ 油 …小さじ1

★作り方★

- ①ボウルにAの調味料を入れて混ぜて、豚肉を漬け込む。
- ②玉ねぎは長さを半分にしてスライスする。
にんにくはみじん切り、小ねぎは5mm幅に切る。
- ④フライパンに油とニンニクと玉ねぎを入れ、中火で加熱する。
- ⑤ニンニクの香りが立ったら①の豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、小ねぎを入れて火を止める。

参考文献：ナツメ社「食育ガイド&おたよりデータ集」

児童育成協会「こどもの栄養」

NPO 法人幼年教育・子育て支援推進機構「いただきます ごちそうさま」