



入園、進級して1カ月が経ちました。緊張していた表情も日に日に和らぎ、笑顔を見せてくれるようになりました。新しい環境に戸惑いながらも、今では、保育園にも少しずつ慣れ、担任との関係を築き、安心出来る場所になっていることをとても嬉しく思います。慣れてくると、そろそろ疲れが出てくるころです。園でも、熱、鼻水など体調を崩す子ども達が増えています。ゴールデンウィーク中は、しっかり休養もとりつつ、ご家族での時間を楽しんでくださいね。

園庭にある畑では、早くも夏野菜の栽培が始まりました。トウモロコシ、ジャガイモ、トマト、オクラなどの成長を楽しみにしています。お子さんと一緒に畑を覗いてみてくださいね。



## 5月の予定

8 (水)	歯科健診 9:30 丸山医師の健診です
10 (金)	絵本の読み聞かせボランティア中井さんがきてくれます。(みかん・すいか)
13 (月)	カプラあそび 安田式体育あそびの小西先生が、沢山のカプラ積み木を持ってきてくれます。
14 (火)	安田式体育あそび (ぶどう・みかん・すいか)
15 (水)	乳児クラス身体測定
16 (木)	幼児クラス身体測定
20 (月)	ゴルフ場遠足(すいか) 芦屋カンツリー倶楽部へバス遠足に行きます。
21 (火)	音楽あそび(みかん) 二宮先生が来てくれます。
22 (水)	誕生児紹介
28 (火)	避難訓練 交通安全教室(みかん・すいか) 芦屋市と芦屋警察署より交通安全指導に来てくれます。
30 (木)	職員研修 芦屋市消防署の指導の下、心肺蘇生法、AED、エピペンの訓練を受けます。

## (お知らせ)

- ・新しくお友達が入園されました。さくらんぼ組1名、もも組1名
- ・5月より掲示板でのお知らせ、紙媒体でのお便り配布は終了し、ルクミーアプリでの配信となります。
- ・土曜日保育は、ルクミー配信ではなく、玄関の掲示板にて様子をお知らせ致しますのでご確認ください。
- ・6月には、懇談会、参観日があります。年間行事予定で日程のご確認をお願いします。

## 【自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう】

自転車での送迎時、お子さんにヘルメットを着用していますか？嫌がるから、短い距離だから大丈夫と思い着用していないということはないでしょうか？ヘルメットは、子ども達の大切な頭を守り、命を守ります。園の門を出る前に着用し、自転車に乗りましょう。ヘルメット置き場もありますので活用してくださいね。駐輪場は斜面になっていますので、子どもを乗せたまま、離れないようにお願いします。

## 【暑い日のお出かけ注意点】

5月は、初夏の陽気になる日が増えてきます。子ども達は大人よりも背が低いので、地面に近く、体感温度が高くなります。バギーに乗っている時も同じです。また、車内では、チャイルドシート全体が熱くなり、汗をいっぱいかいていることがあります。暑い日のお出かけは、水分補給をこまめに行い、汗をかいたら着替えさせてあげましょう。車内は急激に温度が上がりますので、少しの時間でも、子どもを乗せたまま離れないようにしましょう。



#### 4/15 絵本の読み聞かせ

昨年より来てくださっている、絵本ボランティアの中井さんです。月に1回絵本の読み聞かせに来てくれています。小学校の先生を23年勤務されたのち、執筆活動や講演活動をされていました。ご自身でも、絵本を作って出版されています。子ども達は、毎月中井さんの読み聞かせを楽しみにしています。4月は、5冊持ってきてくださり、いつも「キャベツくん」が子ども達に大人気です。大好きな絵本は、何回でも、読んでもらいたいようですよ。



#### 4/17 すいか組の大冒険！

進級して間もない時、一人の子が「園長先生電車に乗ってみんなで出かけたいたんだけど」と事務所にやってきました。「出かけるってどこへ？、みんなで話し合っておいでよ」と返すと、話し合い後「どこまで行っていいの」と聞きに来ました。そこで、「初めてみんなで電車に乗るので、一番近い駅までにしたら？」と提案すると、保育園から近い駅はどこ？と考え、夙川駅か芦屋駅どちらにするか話し合ったそうです。数日後、芦屋駅に決まったと子ども達から報告がありました。「芦屋駅に行くのね！でも芦屋駅には何があるのかしら？楽しい所はあるのかな？」と子ども達に調べて来るように話しました。きっとお家の方も色々と尋ねたのではないのでしょうか？

子ども達が主体となり、それを実現するためにどうすればよいか考え、そして現実となった芦屋川への大冒険でした。この経験が、糧となり自信となり、これから色々な発案をしてくれるのでは…と今からワクワクしています。またその時には、お家の方にご協力いただくかもしれません宜しくお願いします。

初めて切符を改札機へ通しました



特急の通過に少しびっくりした子ども



川、海では、沢山の生物を発見しました



ついに海まで到着！





# ほけんだより5月号



2024.5.1 芦屋こぼとぼっぼ保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。また、保育園に慣れて楽しい反面、疲れも出てくる頃なので、食事や睡眠をしっかりとって、体調に気を付けて過ごしましょう。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましよう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌

され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## 歯科健診のお知らせ



**【5月8日(水)9:30~】**

当日お休みされる場合も、健診のみの出席もできますので、健診前日までに担任にお知らせください。健診をお休みされた場合は、後日ご自身で受診をお願いします。

4月下旬より、保健の掲示板に医師への質問用紙を設置しています。必要な方はお取りいただき、健診前日までに提出をお願いします。

## くつの選び方



最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。

**甲の高さと幅は合っていますか？**

**つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？**

**靴底は硬すぎず、適度な弾力性がありますか？**

**かかとが硬くしっかりしていますか？**

**素材は吸放湿性に優れていますか？**

足にあったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

5月より、身体測定と健診の結果をルクミーでお知らせさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。



2024年5月1日

芦屋こぼとぼっぼ保育園

園長 小西

看護師 上野山

## 熱中症予防について

日頃は保育園の活動にご協力いただきましてありがとうございます。今年も引き続き、感染症対応として部屋の窓を常時開放、または室温を確認しながら定期的に換気を行い、扇風機・エアコンを併用し、室内を子どもたちが快適に過ごせる適正温度に保つようになっています。また、5月～6月頃は身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。以下に気を付けながら、熱中症予防に取り組んでまいります。

- ①室温管理 25～28度（夏場）
  - ②水分補給 活動の合間にお茶を飲みます
  - ③下記の外あそび・水あそびの対応により活動を判断します
  - ④園庭の地面温度を上げないように、日よけネット・ミストシャワーを利用します
  - ⑤熱中症指数計を用いて暑さ指数を確認します
  - ⑥脱水に備え、子ども用イオン水を常備しています。
- ※飲用を希望しない場合は担任までお知らせください。お茶を飲みます。



黒球式熱中症指数計

「熱中アラーム」

※外あそび、水あそびは下記のように対応します。

環境省熱中症予防情報サイトにある暑さ指数（WBGT）の指針を基準とし、保育活動を考えていきます。下記の表により

「危険」→園庭には出ずに室内で過ごします。

「嚴重警戒」→水あそびの活動を短縮し10～15分以内とします。戸外あそびは控えます。

### ● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

ご家庭でもお子さんの体調には十分気をつけ、炎天下での外出は控えましょう。就寝時はクーラー等で室温調整しましょう。体調がすぐれない場合、いつもと様子が違う場合は、必ず保育士に口頭でお伝えください。



入園・進級して1ヶ月少しずつ慣れてきたかなと思います。  
4月中旬ごろから朝晩の気温差が大きく体調をくずしてしまう子どもたちも見られました。  
5月もしばらく気温差が大きい日が続くので、しっかり食べてしっかり睡眠をとる規則正しい生活を  
送りましょう。

さくらんぼ組さんの離乳食は、1週ごとに初期・中期・後期と展示しています。  
お迎えの時にご覧ください。今日はこんな離乳食なんだと見ていただければと思います。  
離乳食よく食べてくれるので、毎日とても嬉しいです。



## 【5月5は端午の節句】

端午の節供は五節供の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきやかしわもちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。かしわ餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫孫代々栄えるようにとといった願いが込められているのです。



## 【離乳食～乳児期の食事について】

### ◎離乳食作りのポイント

- 衛生的に お母さんの手、器具や食器などは清潔に、材料は新鮮なものを使いましょう。
- うす味に 赤ちゃんは味覚を形成する時期です。1日1回食の間は食品の持ち味を生かして、調味料は風味づけ程度にしましょう。昆布だしで煮るとおいしく出来ます。
- 時間は規則正しく 生活リズムを大切にしましょう。
- 栄養バランスを考えて 最初は小さじ1さじから始め、赤ちゃんの食欲や便を見ながら量を増やしましょう。

### 5～6か月頃の離乳食(初期)

- 食材 おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。新鮮なもの、旬のものを選びましょう。
- 味 味つけはせずに、素材の味だけにします。
- 形状 ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。
- 量 1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきましょう。
- 与え方 大人が抱きながら与えます。



### 7～8か月頃の離乳食(中期)

- 食材 食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味 しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状 舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量 一日2回食。
- 与え方 いすに座らせて、大人が食べさせます。



完了期になれば

食べる意欲を育むために

- お母さんは手伝ってあげる程度にし、出来るだけ自分で食べさせましょう。
- 水分補給には、お茶か水を与えるようにしましょう。甘いジュースは、糖分の摂りすぎや満腹になります。
- ★離乳食では子どもたちにとって新しい食材ばかりです。少しずつ何回もあげてみてください。
- ★特に卵・乳製品・ごまなどのアレルギー食材は気をつけてください。



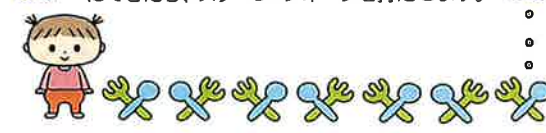
### 9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材 ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量 一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方 自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



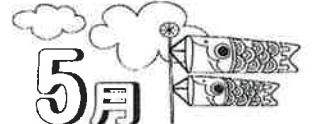
### 12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。





# ☆ 離乳食こんだて ☆



こぼとぽぼ保育園

※献立は中期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。(味付けは10か月ごろから開始)

※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。

※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	水	白かゆ 白身魚のあんかけ ポテトサラダ キャベツと玉ねぎの煮物 お味噌汁	ごはん、だし汁 白身魚、だし汁、片栗粉 じゃがいも、きゅうり、人参、だし汁 キャベツ、玉ねぎ、だし汁 大根、玉ねぎ、キャベツ、味噌	マカロニきなこ フルーツ	マカロニ、だし汁、きなこ
2	木	おかかかゆ ささみのあんかけ ほうれん草と人参の和え物 大根とさつまいもの煮物 おすまし	ごはん、鰹節、だし汁 ささみ、だし汁、片栗粉 ほうれん草、人参、だし汁 大根、さつまいも、だし汁 大根、人参、さつまいも、醤油	お菓子 フルーツ	
7	火	野菜かゆ 豚挽き肉とじゃがいもの煮物 白和え おすまし	ごはん、玉ねぎ、人参、だし汁 豚挽き肉、じゃがいも、だし汁、片栗粉 木綿豆腐、ブロッコリー、玉ねぎ、だし汁 じゃがいも、玉葱、木綿豆腐、醤油	7日 蒸しパン 21日 スティックパン フルーツ	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳 食パン
8	水	白かゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃと豆腐の煮物 玉葱と人参の煮物 おすまし	ごはん、だし汁 白身魚、だし汁、片栗粉 かぼちゃ、木綿豆腐、だし汁 玉葱、人参、だし汁 大根、玉ねぎ、木綿豆腐、醤油	8日 野菜かゆ 29日 お菓子 フルーツ	ごはん、人参、大根、だし汁
9	木	うどんのやわらか煮 豚挽き肉とじゃがいもの煮物 キャベツともやし煮の煮物	うどん、白菜、人参、だし汁 豚挽き肉、じゃがいも、だし汁、片栗粉 きゃべつ、もやし、だし汁	9日 蒸しパン 23日 スティックパン フルーツ	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳 食パン
10	金	人参かゆ 豚挽き肉の大根あんかけ ポテトサラダ キャベツと玉ねぎの煮物 お味噌汁	ごはん、人参、だし汁 豚挽き肉、大根、だし汁、片栗粉 じゃがいも、きゅうり、だし汁 キャベツ、玉ねぎ、だし汁 大根、キャベツ、味噌	10日 お菓子 24日 蒸しパン フルーツ	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳
11	土	うどんのやわらか煮 さつまいもサラダ 大根と人参の煮物	うどん、玉ねぎ、ツナ、だし汁 さつまいも、きゅうり、だし汁 大根、人参、だし汁	お菓子 フルーツ	
13	月	白かゆ 鮭のあんかけ ほうれん草ときゅうりの煮物 キャベツとかぼちゃの煮物 お味噌汁	ごはん、だし汁 鮭、だし汁、片栗粉 ほうれん草、きゅうり、人参、だし汁 キャベツ、かぼちゃ、だし汁 大根、キャベツ、かぼちゃ、味噌	13日 さつまいも 28日 お菓子 フルーツ	さつまいも の茶巾絞り
14	火	白かゆ ささみのピーマンあんかけ さつまいもサラダ きゃべつともやしの煮物 おすまし	ごはん、だし汁 ささみ、ピーマン、だし汁、片栗粉 さつまいも、きゅうり、玉葱、だし汁 きゃべつ、もやし、だし汁 白菜、さつまいも、もやし、醤油	お菓子 フルーツ	じゃが芋、小麦粉、片栗粉、水
17	金	白かゆ 豚挽き肉と大根の煮物 白和え じゃがいもと白菜の煮物 おすまし	ごはん、だし汁 豚挽き肉、大根、だし汁、片栗粉 木綿豆腐、ブロッコリー、だし汁 じゃがいも、白菜、だし汁 じゃがいも、玉ねぎ、木綿豆腐、醤油	お菓子 フルーツ	
20	月	白かゆ やわらか肉団子 さつまいもと白菜の煮物 キャベツと大根の煮物 おすまし	ごはん、だし汁 豚挽き肉、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、だし汁、片栗粉 さつまいも、白菜、だし汁 キャベツ、大根、人参、だし汁 白菜、大根、醤油	20日 お菓子 30日 さつまいも の茶巾絞り フルーツ	さつまいも
25	土	野菜かゆ さつまいもサラダ ブロッコリーと大根の煮物 おすまし	ごはん、人参、白菜、だし汁 さつまいも、きゅうり、だし汁 ブロッコリー、大根、だし汁 白菜、人参、さつまいも、醤油	お菓子 フルーツ	



## 行事食

22	お誕生日	人参かゆ 豚挽き肉とブロッコリーの煮物 大根と玉ねぎの煮物 かぼちゃとサラダ おすまし	ごはん、人参、だし汁 豚挽き肉、ブロッコリー、だし汁、片栗粉 大根、玉ねぎ、ピーマン、だし汁 かぼちゃ、きゅうり、人参、だし汁 人参、ブロッコリー、大根、醤油、塩	おから蒸しパン フルーツ	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、おから
----	------	---	---	-----------------	-------------------------

※今月のフルーツは みかん類・苺・りんご です。  
※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。



入園・進級して1ヶ月少しずつ慣れてきたかなと思います。  
4月中旬ごろから朝晩の気温差が大きく体調をくずしてしまう子どもたちも見られました。  
5月もしばらく気温差が大きい日が続くので、しっかり食べてしっかり睡眠をとる規則正しい生活を送りましょう。

給食にも少しずつ慣れてきて、完食する子どもたちも増えてきました。これからが楽しみです。  
4月は、豆ごはんの前の日にすいか組さんに豆むきをお手伝いをお願いしました。  
さやの中にたくさん豆が入っていたら数を数えてみたり、小さな豆を見つけたら赤ちゃんお豆と言って楽しんでいました。

今年も、各クラス少しずつ夏野菜を植え始めました。(トマト・オクラ・とうもろこし・きゅうりなど)  
大きくなるのが楽しみです。じゃがいもはすくすく育っています!!

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原<sup>クワン</sup>」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、後継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。



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつ  
かないように  
クッションな  
どを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に

## 【乳児期から幼児期の食事について】

### ◎1歳6ヶ月ごろの食事

食事の時は“よくかんで”“自分で食べる”ことを身につけましょう。

- 1日の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせ、決まった時間に規則正しく食べる習慣をつけましょう。
- 食品の持ち味を生かして、うす味にしましょう。
- 適当な固さのある食品を与え、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。  
「モグモグ」「カミカミ」「ゴクン」の言葉をかけてあげましょう  
一度に口の中がいっぱいにならないようにしましょう。
- お母さんは手伝ってあげる程度にし、出来るだけ自分で食べましょう。
- 水分補給には・お茶か水を与えるようにしましょう。

### ◎2歳ごろの食事

- この頃の好き嫌いは、食の経験が少ないことも影響しています。無理じいせずに繰り返し練習することが大切です。
- 家族と一緒に楽しい雰囲気ですることができるようにしましょう。

#### 「遊び食べる対応について」

空腹で食事の時間を迎えるようにしましょう。食事の前におもちゃなどは片付けましょう。

食事に集中できるようにテレビは少しの間消しましょう。

### ◎3～6歳の食事

食事時間は30分から40分で切り上げましょう。

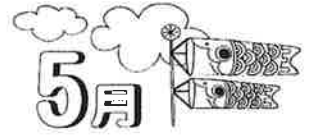
“よくかむ”ことは頭の発達もよくします。日ごろから繊維質の多い食品などしっかりかんで食べましょう。

- ♡ 両親が好き嫌いしないよう心がけ、おいしそうに食べて見せましょう。
- ♡ ひとくちは食べるようにすすめて、食べたらほめ、何でも食べられる自信につなげましょう。
- ♡ 調理方法を工夫してなるべく嫌いな味、におい、形が目立たないようにしましょう。
- ♡ 食事時間には空腹になっているように外遊びなどで体をしっかりと動かし、間食の時間や量を調整しましょう。
- ♡ ひどく嫌がった時は無理強いせずに、悪い印象がなくなったころに少量ずつ食べてみましょう。





☆ 給食こんだて ☆



こぼとぼっぼ保育園

Table with 5 columns: 日曜日 (Day/Date), 献立名 (Menu Name), 材料 (Ingredients), おやつ名 (Snack Name), 材料 (Snack Ingredients). Rows include items like さわらのバター醤油焼き, 鶏肉の味噌マヨ焼き, etc.

- ※ 手作りおやつのは、するめ、昆布、うるめなどの噛むおやつがつかます。
※ 噛みごたえのある食材を使ったメニュー (太字表記) を週に1~2回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。
※ 都合により、献立・材料を一部変更することがあります。

行事食

Table for special meals (行事食) with columns for date, menu name, ingredients, and snack name.

- ※ 今月のフルーツは、みかん類・いちご・りんご です。
※ 都合により、献立・材料を一部変更することがあります。
※ マヨネーズ・ちくわには、卵が入っていません。
※ 乳成分が入った食品 … 牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス
乳成分が入っていない食品 … ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・カレールウ

