

令和6年度 あおい幼稚園  
えんだより・あおいっ子  
5月 今月の行事予定

☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 年長児 交流会(AM) (あおい幼稚園 年長児・第三 あおい幼稚園 年長児)	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日
	6 振替休日	7 内科健診 (全園児対象) (AM)	8 歯科健診 (全園児対象) (AM)	9 花まつり 年長児・ 年中児のみ 制服着用	10 体育教室 (年長・年中) (AM)	11
13 新入園児 希望 懇談会	14	15	16	17 鼓隊指導 年長児 (PM)	18	19
20 園外保育 (年長・年中) (AM) 交通安全指導	21 親子歯み がき教室 年中保護者 (PM)	22 スイミング 教室(年長) (AM)	23 さくらんぼ クラス (あおい記念 館にて実施) (AM)	24 遠足 (年長・年中) 弁当持参 特別保育 申込締切日	25	26
27 発育測定	28	29 防犯訓練	30 避難訓練	31 誕生会	【今後の予定】 6/1 葵会主催 園庭整備(きく組) 6/7 保育参観(年少児) 6/14 園児引き渡し訓練(全園児) 6/20 幼年消防クラブの集い(年長児) 6/21 園外保育(年少児) 6/24 プール開き(全園児) 6/27 プラネタリウム観覧	

## 9日 花まつり(年長・年中)

「花まつり」とは、お釈迦様がお生まれになった日です。園では、新入園児も落ち着いてくる5月に1ヶ月遅れで、甘茶をかけてお釈迦様のお誕生をお祝いしています。この日は、「年長児・年中児さん」が蓮王寺の本堂へ行ってお参りをします。

(※年少さんは日を改めてお参りに行きます)

年長児・年中児のみ制服着用(ブレザー・インシャルブラウス・ネクタイ・紺ソックス)

たくさんのお花を供えてお祝いしたいので、お家にお花がある方は、持って来てくださると嬉しいです。

### 5月からスタート!

年中さんは「体育教室」が、年長さんは「スイミング教室」がスタートします!  
体育教室は5/10、スイミングは5/22が第一回目です!

## 20日 園外保育(年長・年中)

遠足に出掛ける前におけいこを兼ねて、年長児・年中児さんが園外保育(歌の森運動公園)に出掛けます。公園で遊んだ後は園で昼食を食べます!

※この日、年長・年中児は体操服登降園といたします。その他の持ち物はいつも通りです。

※雨天の場合、園外保育は中止となります。

(※年少組さんは6月21日(金)に園外保育を予定しています)

## 21日 親子歯みがき教室(年中児・年中保護者対象)

射水市保健センターから歯科衛生士さんをお招きして、年中組の保護者様を対象に「虫歯予防のための教室」を開催します。ご自宅ですぐに実践可能な虫歯予防のための方法を教えていただいたり、今後幼稚園で実施していく「フッ素洗口」の説明を受け、実際にフッ素洗口体験を行ったりします。詳しい内容については後日おたよりを配布いたします。

## 24日 遠足(年長・年中) ※詳しいおたよりは後日配布します

リュックに入れて持ってくる物…お弁当(食べきれぬ量)・おしぼり・箸やフォーク・

敷物(一人が座れる物)・水筒 ※おやつは園で準備します

服装・・・体操服上下(天候、気温に合わせて半袖等調整可、体操服登降園)

### お知らせ

5/7 内科健診  
全園児対象(AM)

5/8 歯科健診  
全園児対象(AM)

5/13~5/15

新入園児希望個別懇談会

新入園児さんを対象とした希望個別懇談会を行います。ご希望された方は後日、日時をお知らせします。

### さくらんぼクラスのお知らせ

就園前のお子さんと保護者の皆さんのための集い『さくらんぼクラス』を、5月からスタートします! 今月は5/23(木) あおい記念館にて第三あおい幼稚園と合同で『親子でリトミックを楽しもう!』を行います♪

※毎回参加人数を10組前後で実施いたします。

参加される場合は事前予約が必要です。園までお申し出ください。申込締切日は、実施日の3日前までです!

年間予定表はホームページから!

# やってみよう！

## たんぽぽぐみ

- 春の自然にふれながら、散歩やテラスでたくさん遊ぼう。
- 保育者に気持を受け止めてもらいながら、安心して過ごそう。

## かんなぐみ

- 戸外に出て、先生と一緒に思いっきり体を動かす事を楽しもう。
- 先生と一緒に、パンツやズボンの着脱をやってみよう！

## さくらぐみ

- 春の自然に触れながら、戸外で思いっきり体を動かして遊ぼう。
- 園での生活の流れがわかり、制服の着脱や弁当箱、コップなど持ち物の片付けを自分でやってみよう。

## すみれぐみ

- 友達や先生と身体を動かす楽しさを味わおう！  
～初めての体育教室にチャレンジ～
- 挨拶を進んでしよう！  
～いろんな挨拶(おはよう・ありがとう等)できるかな？～

## きぐぐみ

- リレーやドッチボールなどの遊びを通して友達と楽しく体を動かそう！
- 身の回りでおきた不思議なことや気付いたことをお友だちや先生に伝えてみよう。





# Happy Birthday

## 5月生まれのおともだち おめでとう

❁たんぽぽ組❁

26日

❁かなな組❁

28日

❁さくら組❁

21日

❁きく組❁

7日  
29日  
29日

❁すみれ組❁

19日  
23日  
23日



# 鷹 寺 学 園

## INFORMATION

4月の緊張が少しずつとれ、園での生活リズムが分かってくると同時に、疲れも見え始めるころです。

園では、焦らずじっくり子どもたちとふれ合いながら活動を進めていきます。



### あいさつの大切さ

幼稚園の朝は「仏様おはようございます」のごあいさつから始まります。

「あいさつ」は人と接する第一歩です。

「ありがとう」は感謝の心を

「ごめんなさい」は反省の心を表します。

いろいろな場面を通して、子どもたちにあいさつの大切さを知らせていきます。

### はなまつり

お釈迦様のお誕生をお祝いします。本来は4月8日ですが、子どもたちの生活が落ち着いてきた5月に、以上児さんが蓮王寺で集会をします。

お釈迦様に甘茶をかけてお誕生をお祝いします。



### 「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」

これは幼稚園教育要領及び内容に基づいて計画され、実践される活動全体を通して幼児教育において育みたい資質、能力が幼稚園修了時に具体的な姿として見られるよう、教師が指導を行う際に考慮するものです。これらは、幼稚園教育の観点からのみ示されたものではなく、小学校、中学校、高等学校まで続く学校教育全体を見渡し作られたものです。

#### 0, 1, 2 歳児

「健やかに伸び伸びと育つ」  
「身近な人と気持ちを通じ合う」  
「身近な物と関わり感性が育つ」  
身体的、社会的、精神的な視点を重視して保育にあたります。



#### 3 歳以上児

幼児教育としての時間は4時間（標準）  
それ以降は家庭的な雰囲気大切に  
した保育を行います。  
子ども主体の幼児教育を目指します。



(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋館出版・発行 武藤隆著)

\* 「10の姿」については、今後お知らせしていきます。

◎保育料・給食費等納入金について

5月20日(月)を予定しています。





# 5月 献立カレンダー



毎月19日は  
**食育の日**

令和6年5月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
<b>【お知らせ】</b> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 8日(水)は「春キャベツ」、 21日(火)は「ふき」です。 23日(木)は「小松菜」です。 		1	2	3	4
		牛乳・マンナウエファー (ごはん) 魚のみそマヨがけ おひたし もやしのスープ	牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 焼き肉 切干大根のはりはり 兜かまぼこ入りすまし汁 こどもの日デザート	● 憲法記念日	● みどりの日
6	7 (卵・乳・小麦なし)	8 ◎きときとの日	9	10	11
● 振替休日	バナナ (ごはん) 鶏肉の竜田揚げ 酢の物 若竹汁	牛乳・たべっこ動物 (ごはん) 春キャベツのニンニク味噌炒め スティックきゅうり ふわっと卵スープ	牛乳・まんまるソフトせんべい (ごはん) あじフライのタルタルソースがけ 粉ふき芋 青菜のみそ汁	牛乳・マンナポーロ (ごはん) 焼きそば ポイルウィンナー 三色和え	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー 型抜きチーズ ゼリー 幼児牛乳
	豆びよココア・ソフトせんべい	牛乳・こぶ柿	☆びっくりゼリー	牛乳・カルシウム塩せんべい	充実野菜・お菓子
13 (卵・乳・小麦なし)	14	15	16	17	18
りんごゼリー (ごはん) 鶏肉の甘辛揚げがらめ 青菜のコーン和え 大根のみそ汁	牛乳・たべっこBABY (ごはん) チンジャオロース ハンサンスー 中華スープ	牛乳・にんじんせんべい (ごはん) 厚焼き卵 いんげんのごま和え ◆煮しめ	ヨーグルト (ごはん) 白えびのかき揚げ 即席漬け うどん汁	牛乳・きなこもち (ごはん) かぼちゃコロケ ひじきサラダ 白菜のみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
きになる野菜(キャロット・お米)おスティックアーネ	牛乳・たまごサブレ	牛乳・☆ハムチーズ蒸しパン	牛乳・チョイス	☆いちごフルーチェ	幼児ぶどう・お菓子
20	21 ◎きときとの日	22	23 ◎きときとの日	24	25
牛乳・アンパンマンの幼児ビスケット (ごはん) 魚のから揚げ チンゲン菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	牛乳・ばりんご減塩 (ごはん) 鶏肉の照焼き ふきごまサラダ ビーフンスープ	コーンフレークの牛乳がけ (ごはん) オムレツのトマトソースがけ 納豆サラダ きのこスープ	牛乳・ねじねじ (ごはん) こまつナスパゲティ えびカツ 茹でブロッコリー	牛乳・紫いもチップ (ごはん) 野菜炒り卵 ドレッシング和え なめこのみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー ピピピチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・たまねぎおかき	☆カラフルフルーツ	牛乳・ビスコ	牛乳・ミニハート	牛乳・☆ジャムサンド	野菜生活・お菓子
27	28	29	30	31 ● 誕生会 🎂	日付
牛乳・星たべよ (ごはん) 鮭の塩焼き なめたけ和え 豚汁	牛乳・野菜ハイハイ (ごはん) ミートローフ こまった菜おいしい菜 コンソメスープ	牛乳・たまごせんべい (ごはん) 魚の南蛮漬け きゅうりのカリコリ漬け チンゲン菜のスープ 甘夏みかん缶(みかん缶)	牛乳・ルヴァン (ごはん) 春巻き おかか和え 八宝菜	牛乳・ハッピーターン わかめご飯 鶏肉のから揚げ ぼてちっちサラダ 麩のすまし汁 いちごクレープ	主 食 午前おやつ (3歳未満児)  (全児) 昼食献立
☆プリン	牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・瀬戸の汐揚	牛乳・ミルクビスケット	幼児牛乳・ロアン又	(全児) 午後おやつ

※飲み物がない日はお茶が付きます



# 5月 食育だより



令和6年5月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

木々の青葉を揺らす風がさわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に疲れがでてくる時期にもなります。心と体が健康的に成長するためには、生活リズムを確立することが大切です。生活リズムとは、睡眠・食事・運動などの日課のことで、日々の積み重ねによって身につきます。毎日の生活をスムーズに進めるために、生活リズムを見直し、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

## 朝日を浴びる

決まった時間に起床し、朝の太陽をたっぷり浴びましょう。体内時計が目覚めます。



## 朝ごはんを食べる

朝食を食べることによって、体温が上昇し、体や脳の活動の準備が整います。しっかり食べて1日をスタートしましょう。



## 昼間、体を動かす

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠りやすくなります。



## 夜、暗くして早く寝る

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、疲れた体を回復したり、発育を促します。



朝ごはんにおすすめ！

**炭水化物**  
(ごはん、パン、いも等)

**たんぱく質**  
(肉、卵、大豆製品、乳製品等)

朝ごはん食べた『たんぱく質』は筋肉になりやすいといわれています。脳のエネルギー源となる『炭水化物』と組み合わせてとるとよいです。



## 今月の食材：春キャベツ

### きときとの日



春キャベツは冬に収穫されるキャベツよりも巻きが甘いので、葉が薄くて柔らかく、水分も多く含んでみずみずしいのが特徴です。ビタミン・ミネラルが豊富で、胃腸の調子を整える働きがあります。捨ててしまいがちな外葉や芯にも栄養素が多く含まれているので細かく刻んだり、薄くスライスするなどひと手間加えることで丸ごとおいしく食べることができます。

### 今月のレシピ「春キャベツのニンニク味噌炒め」

#### ●材料（1人分）

・春キャベツ	35g
・にんじん	5g
・にら	3g
・もやし	10g
・豚肉	25g
・にんにく	0.8g
・ごま油	1g
・料理酒	2g
・みりん	0.5g
・みそ	3g

#### ●作り方

- ① 春キャベツはざく切り、にんじんは千切り、にらは約2cm程度の長さ、もやしは食べやすい長さに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油と②を入れ、香りが出るまで炒める。
- ④ ③に一口大に切った豚肉、野菜を入れて炒める。
- ⑤ 料理酒、みりん、みそを加えて味を整える。

片口保育園の給食先生考案！

炒めることで甘味が増したキャベツと、ごま油×にんにくの香りで子どもたちの食欲もあがる一品です。つくってみた感想アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】 キャベツのはなはなにいろでしょうか？

- ①ぴんく      ②きいろ      ③あお

答えは下にあります

# たのしくたべようニュース

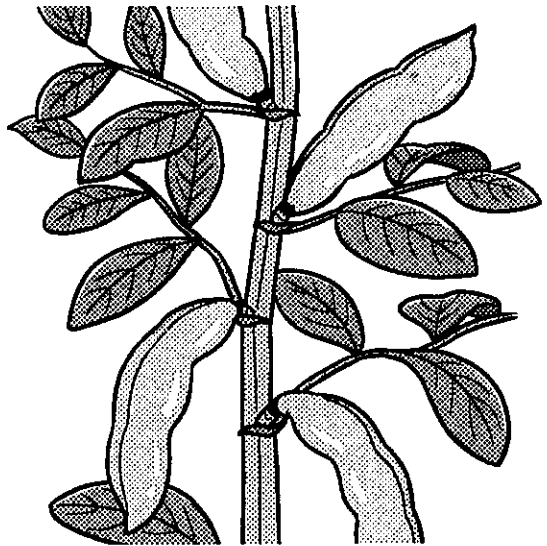
## 今が旬！ そらまめ

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、小中粒種は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。

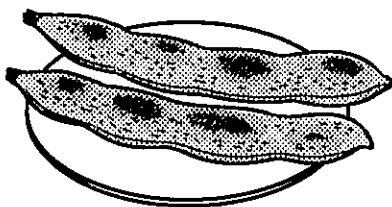
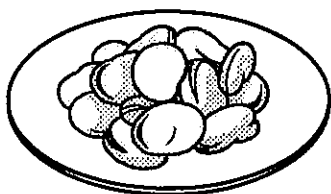
### そらまめの名前の由来

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<sup>ママ</sup>」などと書きます。

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、さ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

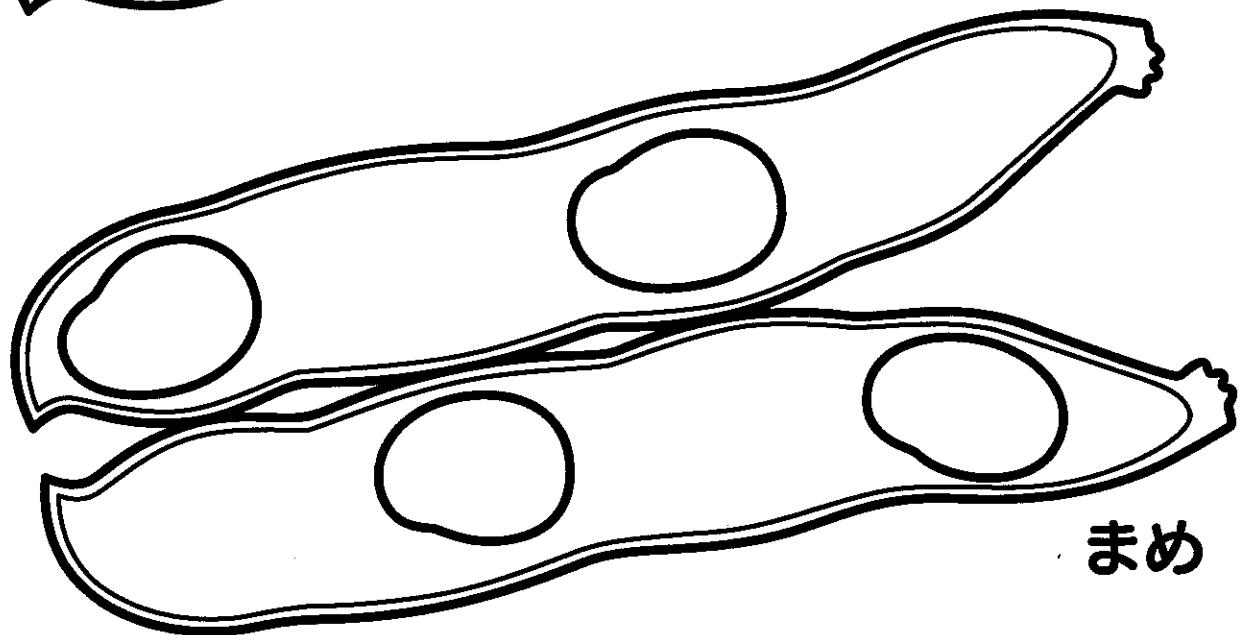
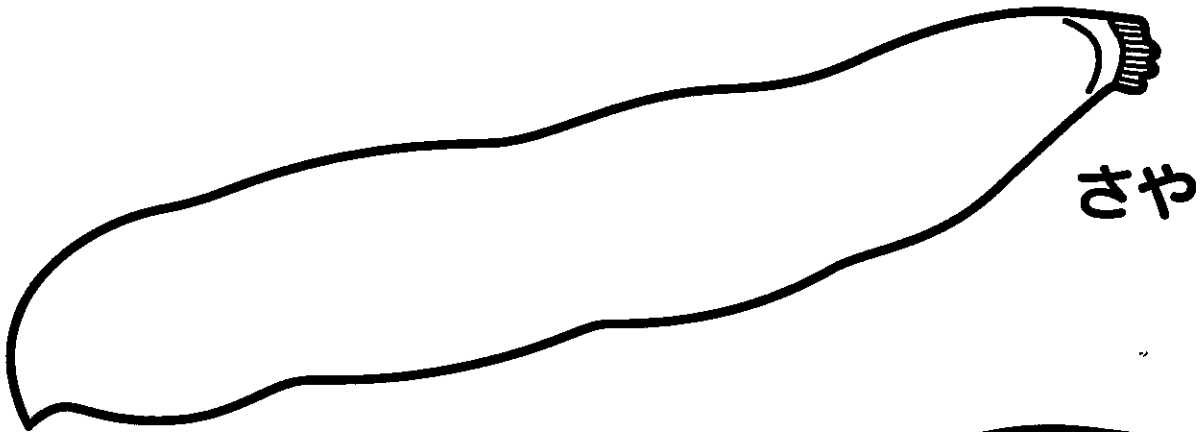
未熟豆／ゆで（100g）

- ・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



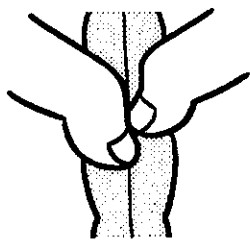
# そらまめをよくみてみよう

たべる まえに よく みて いろを めって みよう

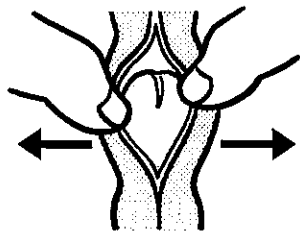


子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1

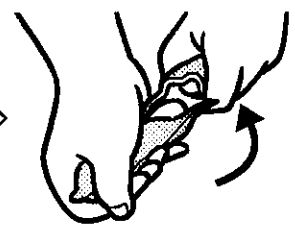
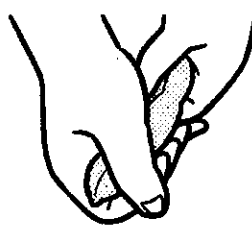


つめを入れる。



左右に広げる。

その2



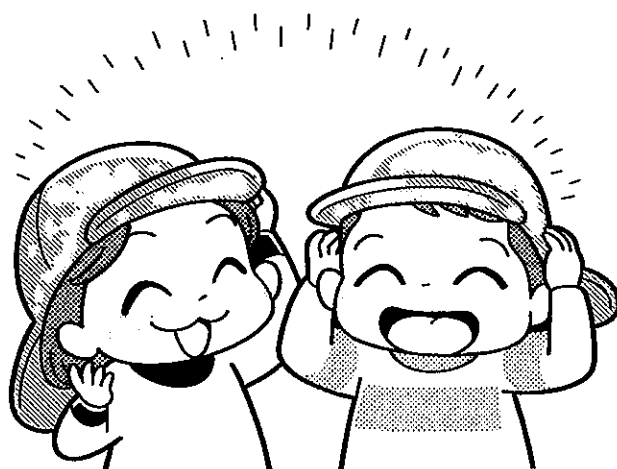
さやをねじって、さけたところから出す。

## 子どもの成長に欠かせない 散歩

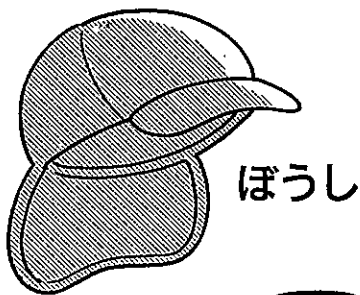
### くり返してできるようになる 散歩の準備

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と、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？



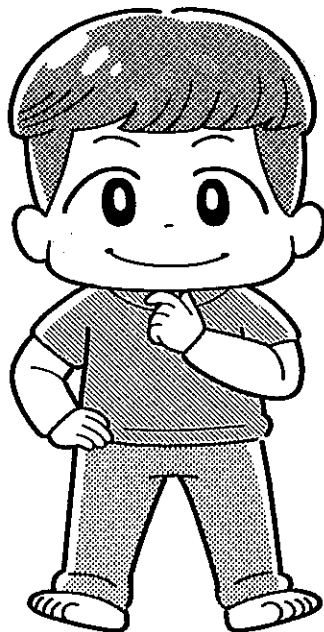
ぼうし



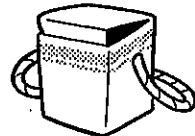
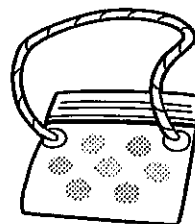
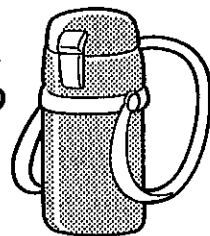
くつした



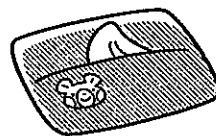
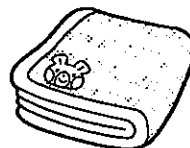
くつ



すいとう



バッグ



ハンカチ・ティッシュペーパー

# 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。

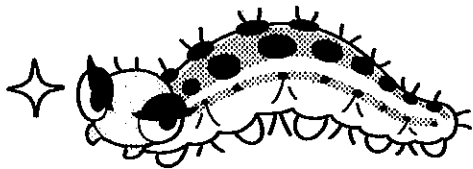
午前の散歩は、午前中の活動に集中できるようになり、午後の散歩は、心地よい疲れや空腹感を促して、夕食をたくさん食べることや、早寝につながるといわれています。また、さまざまな発見をしたり、生き物の名前や捕り方を覚えたり、交通ルールや人に迷惑をかけないような行動を身につける機会にもなります。



## 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。



## 公園では遊具からの 転落に気をつけて

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らせます。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」

## 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ります。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願います。

