



すこやかだより



津山市立みどりの丘保育所 地域子育て支援センター
TEL 0868-27-2241

新緑がまぶしい季節となりました。みどりの丘保育所では、園児が作ったこいのぼりが保育室や園内で元気に泳いでいます。園庭では大きなこいのぼりも青空を泳ぎ、子どもたちの成長を願って力いっぱい応援してくれているようです。元気にすくすくと育ててほしいですね。

春ならではの爽やかな風が吹く中で、園庭で園児とふれあいながら思い切り身体を動かしたり、園周辺へ出掛けて草花遊びや虫さがしをしたり・・・この季節ならではの探索活動を一緒に楽しみましょう。

ちびっこクラブ園開放

- 5月10日(木) ♪お母さん大好きデー(プレゼント作り)
- 5月17日(木) ★4歳児と一緒に遠足(園近辺・お弁当持参)
※動きやすい服装で来てください。雨天中止。
- 5月24日(木) ♡室内であそび
※動きやすい服装で来てください。
毎月木曜日 午前10時～11時30分です
ぜひ、お友達を誘って遊びに来てください。

《6月の予定》

- 6月7日(木) ★時計を作ろう(時の記念日製作)
- 6月14日(木) ♡おはなし大好き(一宮おはなし会)
- 6月21日(木) ♪室内で遊ぼう!《会食・要予約》
6/4～会食予約受付。電話にて先着15組。

食べ

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。



外遊びを楽しみましょう



戸外で遊ぶのが気持ちよい季節です。安全な広い場所で自由に遊びましょう。あるときは固定遊具が充実している公園へ、あるときは思いきり走り回れる広場がある公園へなど、目的をもって出かけるのもよいですね。追いかけて遊びが好きな時期、段差を跳ぶのが好きな時期と、運動能力の発達に応じてやりたいことも変わっていきます。1つ楽しいことができれば、子どもにとっては十分魅力的な場所となります。

