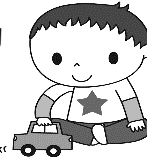


# ちゃいるどだより



平成 30 年 4 月 27 日 保育所ちゃいるど TEL042-810-8645

5 月が近づき気持ちの良い气候が続いています。あつという間に入園式から 1 ヶ月が過ぎました。子どもたちは 4 月の時よりも、保育園生活に慣れ、積極的に友達との遊びを楽しんでいます。子どもたちにとって、楽しい保育園生活になるよう全力で頑張ります！



5 月の予定	
1 日 (火)	身長体重測定
2 日 (水)	英語教室 (幼児)
15 日 (火)	誕生会
16 日 (水)	英語教室 (幼児)
22 日 (火)	乳児健診
25 日 (金)	避難訓練

## お願い

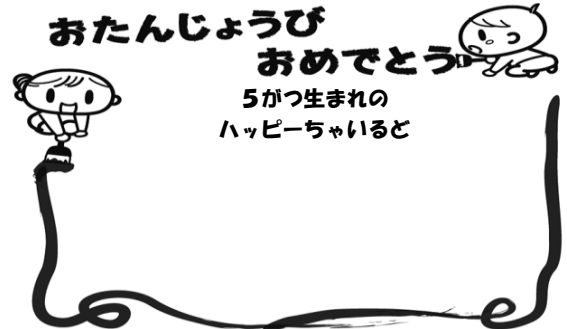
- ・月初めの歯ブラシとティッシュボックス (1 箱) お願い致します。
- ・住所、保険証、メールアドレスが変更した場合、保育園にすぐご連絡ください。
- ・ゴールデンウィークに入ります。体調に気を付けて、楽しい連休にしましょう。



## おたんじょうび

### おめでとう

5 がつ生まれの  
ハッピーちゃいるど



	目標	歌	製作(上:平面 下:立体)
ベビィ	・自分の気に入った遊びを見つけじっくり遊ぶ	こいのぼり	てんとう虫とタンポポ
つほみ	・「貸して」「どうぞ」が言えるようになる	おかあさん	こいのぼり
いちご	・お友達同士の関係を深める ・外活動でたくさん体を動かし楽しむ	おかあさん	とけい
		むすんでひらいて	母の日
くま・こぐま みつばち	・戸外での活動を楽しみ、自然に触れながら遊ぶ。	とけいのうた	とけい
		こいのぼり	プレゼント

**おべんとう豆知識** 出勤前のお忙しい中、毎朝お弁当作りご苦労様です。子どもたちが楽しみにしているお弁当。さて、カロリーはどのくらい？それがすぐにわかる方法は・・・クルリン！お弁当箱をひっくり返すと裏に容量が書いてありますよね。これがそのお弁当箱のカロリー。詰め方や内容でも違ってきますが、普通に詰めてその位。大妻女子大の栄養学科の先生に教えていただきました。以外と多い？少ない？では、次にどのお弁当箱が子ども達にはたべやすいのでしょうか？①小さいお弁当にギュッと入っている②おかずとご飯が違う容器に入っている③大きめのお弁当箱に入っている・・・①はご飯の厚みが多く、子どもは深くまでお箸を入れないので表面のごはんとふりかけの美味しいところと、おかずを食べてしまい残ったのは白～いご飯の大地。これを食べるのは一苦労です。②子どもは大人のようにあちこちの容器から食べることができません。なので、ごはんばかり、おかずばかりを食べてしまい、その習慣がついてしまいます。先生達は①の場合はごはん、おかずの半分をお弁当の蓋に取り分けておき、半分の量をお弁当にゆったりと入れ直し、それを食べ終わったらお代わりとして取り置き分を入れるようにしています。②の場合はお皿にごはんとおかずを入れてバランスよく食べられる用にいれてあげます。→となると③が食べやすいお弁当ということ。薄いごはんの上にふりかけがかかっているのがごはんとうりかけと一緒に美味しく食べられる。①の場合お箸を突き刺すとお弁当の形のままご飯が固まっていることもあります。部活をしている中高生なら喜ぶかもしれませんがふんわりと盛ってあるご飯のほうがおいしいですね。おかずもよく見えて、あっ！まだ下にこんなおかずが・・・ということも無く自分で選んで食べられます。他におかずとおにぎりも食べやすいですね。あとは子どもが無理無く食べられる量にしてあげる事。嫌いなものは少～しだけ。ちょっとのフルーツやヨーグルト、ゼリーなども子どもたちのお楽しみ。苦手克服の頼もしい味方になります。これはあくまでも自分でお弁当を食べる時の場合。離乳食は個別容器で大丈夫です。完食できた時間、残した量など保育士と相談しながら楽しく美味しく食べられるお弁当にしましょう。