

5月 あさかぜ保育園
子育て支援センターだより

待ちに待った春の到来です！！新しい出会いがまっていますよ。
さあ、おでかけしましょう。

5月のイベント受付
4月 25 日 木曜日
14時からです。

社会福祉法人創造
あさかぜ保育園内地域子育て支援センター

三原市沼田東町片島249-3
TEL 60-9288

あさかぜ広場とは？！

9:30～11:30の時間帯で
お好きな時間にどうぞ。
身体を使って遊ぶコーナーや制作
コーナーなどいろいろあるよ。天気
の良い日は園庭でも遊べるよ。
※9日（火）は身体測定コー
ナーもあります！！

人見知り、場所見知りがある、
激しい遊びが好き・・・などの
お子さんが対象です。
詳しいことは電話でお問い合わせ
ください。

尾道で活躍されている、ベビー＆
ママ hahaco の前先生をお招き
して子どもさんのてがたやあしがた
を使って可愛い作品を作ってもら
いましょう。
0歳 ……10時から
1歳以上……11時から

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
8	9 身体測定 あさかぜ広場に いらっしやい！！	10	11 	12 音であそぼう！
15 パンダグループ	16	17 フォトフレーム作り	18	19
22 	23	24 5月イベント受付 あさかぜ広場に いらっしやい！	25 	26 おさんぽしよう！
29 てがた・あしがた deco	30 	31 お～ちやるさんと あそぼう！！		26

音楽療法の坂井美帆先生をお
招きして、心地よい音やリズムに合
わせて動いて、親子でゆったり過ご
しましょう！

園周辺をお散歩しましょう。
どんな生き物にであえるかな？
ベビーカーでの参加も大丈夫
ですよ。

オーチャルさんと親子で
心も身体もストレッチ！！
(1歳以上)

◎時間の指定のないものはすべて10時からです。記入していただく書類もありますので
10分前にはお越しください。終了時間は11:00です。
◎定員は10組程度です。
◎イベント時は親子共に水分の補給の出来る物をお持ちください。



園庭・室内開放について
時間：園庭開放) 9:30～11:30、15:00～16:00
室内開放) 15:00～16:00
※園の行事などの都合により、開放していない日もありますので
予め、ご了承下さい。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。



朝は食欲がないというお子さん多いと思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていくといいですね。

うんちは健康のバロメーター

健康なうんちは明るい茶色で、すわりと出るバナナうんちです。水分が多いうんちの場合は、感染症による下痢の可能性があるため処理には注意をしましょう。黒っぽいコロコロうんちの場合は、便秘の可能性があるので、水分や食物繊維を積極的にとりましょう。



こんなレシピ
はいかが？

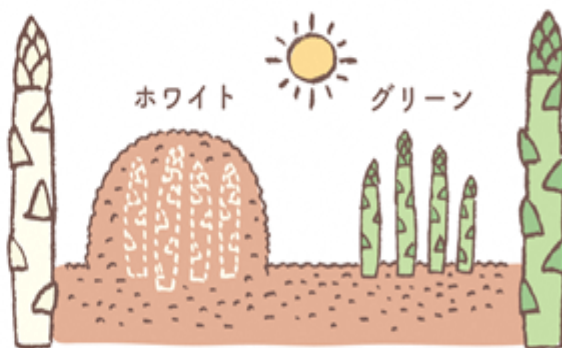
バランスの良い食べ物を規則正しく食べ、それらが消化・吸収されて排便されます。このサイクルが保たれることは、健康の土台となります。スッキリと排便できていないと、お腹が痛くなったり、落ち着きがなくなったりして、遊びに集中できない、食欲が出ないなど元気に過ごすことが出来なくなります。生活が変わりやすい春は、子どもも大人も排便リズムを調えにくい時期です。

早寝早起きとバランスのとれた食事を心がけ、健康に過ごしていきましょう！

旬の食材

アスパラガス

緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスがあり、ともに4月から6月に旬を迎えます。品種ではなく栽培方法により、色の違いが出ます。グリーンアスパラガスは土から出た芽が日光に当たることで葉緑素が作られ、カロテンやカリウムが豊富です。時間が経つと筋張ってかたくなるので、切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。ホワイトアスパラガスは土を盛ったりして日光に当てずに育てるため、青臭さがなく食感がやわらかいのが特長です。



アスパラの中華サラダ

材料 (子ども1人分)

にんじん……8g
グリーンアスパラ……10g (1/2本)
ホールコーン……5g (7~8粒)
しょうゆ……小さじ1/4強
ごま油……小さじ1/4
A 砂糖……小さじ1/3
酢……0.5g
中華だし……0.5g

春雨……6g

作り方

①にんじんは長さ2cmの千切りにしてゆでて水気をきり、グリーンアスパラガスは根元を1cmほど切り落として、下のはかまの部分をピーラーでむき、幅5mmの斜め切りにしてゆでて冷水にさらし水気をきる。ホールコーンは汁気をきる。

②Aを混ぜて調味液を作る。

③春雨をゆでて水気をきり、長さ2~2.5cmに切ってボウルに入れ、①②を加えてあえる。