



# 「はぐ」ひよし

# 5月 イベントカレンダー



さわやかな風が心地よく、新緑がまぶしい季節となりました。4月から幼稚園や保育所に入園したお父さんは、新しい生活が始まって1か月が過ぎ、少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。知らず知らずのうちに疲れが出やすい時期ですので、無理をせず、ほっと一息つきながら過ごしてくださいね。地域子育て支援センター「はぐ」でも、ゆったりと過ごせる時間をご用意してお待ちしております。

## 「はぐ」ひよし問合せ

府中市是政1丁目10番地の14 TEL 042-365-7542  
開設時間:月～金(祝日を除く)  
\*午前の部 9:30～12:00 \*午後の部 13:30～16:00  
12:00～12:30(もぐもぐタイムは飲食可能な時間です。)  
対象:妊娠中の方、0歳～就学前児とその保護者  
アクセス:京王線 府中駅よりちゅうバス(是政循環または郷土の森ルート)「是政1丁目」下車徒歩3分  
京王線 東府中駅より徒歩16分  
西武多摩川線 是政駅より徒歩12分

## 「はぐ」子育て講座のお知らせ

5月の子育て講座は「わくわくお楽しみ会」を行います。親子で楽しめる内容盛りだくさんでお届けします。ぜひ遊びにきてください。  
日時 5月27日(水) 10:00～ 14:00～  
会場 「はぐ」ひよしひろば室  
内容 「わくわくお楽しみ会」 ペーパーサートや体操 ほかに  
※予約受付中! 予約が満了でもキャンセルが出ることがあります。



## 5月のクイズ

春にちなんだクイズです。わかりますか?  
第1問 5月4日は「みどりの日」です。次の植物の中で、この時期に咲かない植物はどれでしょう?  
①ハナミズキ ②ハス ③藤

第2問 こどもの日に柏餅を食べる意味は?  
①不老長寿の意味をこめて  
②学業成就の意味をこめて  
③子孫繁栄の意味をこめて

第3問 潮干狩りどとるアサリの寿命はどのくらい?  
①1～2年 ②5～6年  
③8～9年

第4問 お茶の木はすべて同じ原木の木ですが、それは何科の木でしょう?  
①ツバキ科 ②バラ科 ③豆科

第5問 アスパラガスを漢字で書くとどれでしょう?  
①竜鬚菜 ②猫鬚菜  
③鶏鬚菜

クイズの答えは裏面を見てね。



「はぐ」ひよしの花壇では、つつじの花が満開に咲いています。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	子育てひろば「ポップコーン」のご案内 市民ボランティアと地域子育て支援担当保育士が行っている子育てひろばです。お近くの文化センターへ遊びに来てください。 押立文化センター 月曜日 是政文化センター 水曜日 10:00～11:30				園庭開放 10:30～12:00	
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		園庭開放 10:30～12:00 スポットタイム	
10	11	12	13	14	15	16
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 10:30～12:00 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放 10:30～12:00	
17	18	19	20	21	22	23
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 10:30～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放 10:30～12:00	
24	25	26	27	28	29	30
ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 日吉保育所		園庭開放 10:30～12:00	はぐ子育て講座 「わくわくお楽しみ会」 10:00～14:00～		園庭開放 10:30～12:00 	
31	子育て相談を受け付けています。月曜日～金曜日 9:30～16:00 子育てで心配なこと、離乳食の事、健康面の事、何でも気軽に相談してください。 電話相談も受付しています。					

## 5月のクイズのこたえ

- ②ハスの花は6月ごろ。ハナミズキの開花は4月下旬～5月中旬。藤の花は4月下旬～5月上旬にかけてちょうど見ごろを迎えます。
- ③柏は冬になっても葉を付けたまま過ごし、新芽が吹くころに落葉する特徴があります。後継ぎができるまで葉を落とさないことから、縁起担ぎのめでたい木と言われています。神事に欠かせない餅を縁起の良い柏の葉で包んだ柏餅は端午の節句に食べることで、子どもたちが元気に育つことを願っています。
- ③アサリの寿命は8年～9年といわれ殻の長さが最大7センチ位まで大きくなります。普通見られるアサリは5センチくらいです。
- ①ツバキ科です。緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶はすべて学名が「カメリアシネンシス」という、ツバキ科の茶の樹からできています。
- ①アスパラガスは「竜鬚菜」と書きます。5月が旬でおいしい時期です。

## 園庭開放「スポットタイム」

5月より「スポットタイム」がスタートします。地域子育て支援担当保育士と楽しい時間を過ごしましょう。※雨天時は中止  
※開催月は、5・6・10・11・12・1月  
5月のスポットタイムは**5月8日(金)**です。  
時間は**11:30～12:00の間、10分～15分程度**を予定しています。

## おたんじょうびおめでとう

お誕生月のお子さんに手作りの誕生日カードをさしあげています。身長体重測定も行っています。受付でお知らせください。



## 絵本の紹介(春)



「サンドイッチサンドイッチ」  
福音館書店 小西 英子 作  
サンドイッチができるまでを描いた絵本です。登場する食べ物は、どれもみずみずしく鮮やかな色彩で、食べることの楽しさを存分に伝えてくれます。  
サンドイッチをもって、春を見つけに行きませんか？

## 第4日曜日は「ポップコーン・パパ」

お父さんとお子さんの子育てひろばです。年齢に見合った遊びの紹介や季節の工作やパパ同士の交流などを行っています。5月は身体を動かして遊びます。動きやすい服装でお越しください。  
日時 5月24日(日) 10:00～11:30  
会場 日吉保育所 遊戯室 ※予約受付中  
次回 6月28日(日)  
※6月の予約開始日は5月29日(金)です。



## 【乳幼児の1年間を通しての着衣の目安】

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
着衣	1年を通してそでなし下着 または半袖下着 ★暑い日はTシャツのみでもOK ★子どもの背中に手を入れてみて汗をかいていたら1枚ぬがせましょう。											
上	長袖または半袖Tシャツ	半袖Tシャツ	長袖Tシャツ またはトレーナー									
下	着脱しやすい、丈のあったズボン											

## 公立保育所の給食レシピ「アスパラチーズサラダ」

【材料】(大人2人 子ども2人分)  
アスパラガス 5本 ホールコーン 80g  
人参 約1/2本 ベーコン 50g(2.5枚程度)  
プロセスチーズ 50g(切れてるチーズ7枚)

★ドレッシング  
酢 大匙1.5 オリーブ油 大匙1  
砂糖 小匙1.5 塩 小匙1/3

### 【作り方】

- ① アスパラは根元の固い部分(1～2cm)を切り落とし1cm幅に切る。人参、チーズも約1cmの角切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで炒めて火を通し、冷ましておく。アスパラと人参は好みの固さに茹でて冷ます。
- ③ ドレッシングの調味料を計り、よく混ぜる。
- ④ ボールにサラダの具を入れ、③のドレッシングであえて出来上がり。



★あくまでも目安ですので、気温差の激しいときは調節してください。

## にこにこコラム「外遊びがくれるごほうび」

ぽかぽかとあたたかい日差しに包まれ、外に出るのが気持ちの良い季節になりました。5月は1年の中でも特に過ごしやすく、親子で外遊びを楽しむのにぴったりの時期です。

外の世界には、子どもたちの心と体を育てる「ごほうび」がたくさんあります。やわらかな風に触れたり、木々の葉が揺れる音を聞いたり、土や草の感触を感じたり…。室内ではなかなか味わえない自然の刺激は五感をやさしく育ててくれます。

中でも砂あそびは五感を育てるのにとっても適している遊びといわれています。砂は乾いている時と濡れている時で触り心地が変わり、さらさら、しっとり、ぎゅっと固まるなど、さまざまな感触を楽しむことができます。「砂はどうしたら固まるかな?」「水を入れたらどうなるかな?」と考えながら遊ぶことで好奇心や探求心も育まれていきます。自分の手で試しながら発見していく経験は、遊びの中で大切な学びのひとつなのです。

まだ歩けないお子さんは、ベビーカーでのお散歩や、少し外の空気に触れるだけでも十分な経験になります。「外に出る＝しっかり遊ばなければ」と思わなくても庭で日差しを感じるだけでも大丈夫。子どもにとっては新しい発見の連続です。

また、外遊びは生活リズムを整える効果もあります。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜はぐっすり眠れるようになったり、日中に体を動かすことで、食欲がでる、機嫌よく過ごせる時間が増えるなど嬉しい変化がみられたりすることもあります。

子どもにとって大切なのは、上手に遊んであげるのではなく、「感じること」です。風の冷たさやあたたかさ、周りの音や色、光のまぶしさなどが心の中にしっかりと積み重なっていきます。もちろん無理は禁物です。暑さや紫外線、虫刺されなどにも気を付けながら親子で心地よく過ごせるようにしていきましょう。短い時間でも「お外、楽しかったね。」と思えるだけで十分です。

地域子育て支援センター「はぐ」は公立保育所に併設されている施設です。園庭開放日がありますので、一緒に遊びませんか? 忙しい毎日の中で、ほんの少し外に出てみるだけで、気持ちがふっと軽くなり、子どもにとっても大人にとっても、外遊びは大切なリフレッシュの時間になりますよ。

「外に連れ出さなくちゃ。」と頑張りすぎず、まずは親子で季節を感じながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 ※日吉保育所の園庭開放は、毎週火曜日と金曜日の午前10時30分～正午です。

※5月8日(金)は園庭開放「スポットタイム」もあります。ぜひ遊びにきてください。お待ちしております。

## 6月の予定

### 【はぐっとセミナー】

日時 6月11日(木)  
10:00～  
14:00～  
会場 子育てひろば室  
内容 「手作り玩具」  
段ボールで作る車  
講師 孫田 純子 先生  
※予約開始日  
5月12日(火)9:00～

### 【はぐ子育て講座】

日時 6月25日(木)  
10:00～  
14:00～  
会場 子育てひろば室  
内容 お楽しみ  
※予約開始日  
5月26日(火)9:00～

子育てひろば・子育て講座の予約は各日程の30日前午前9時からLINEで受付しています。



@fuchu\_city