

「はぐ」ひがし 5月号

さわやかな風に暖かい陽射しで、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。子どもは外に出るとあちこち動き回り、いろいろなものを発見します。子どもの目線に合わせて見ると、普段気が付かなかった小さな虫や草花を見つけることが出来、親子で一緒に楽しめます。散歩先で見つけた草花などを、ビニール袋などに入れると、ちょっとしたおみやげに見えて心が躍りますよ。ぜひ、お散歩がてら、地域子育て支援センター「はぐ」に遊びにきませんか。お待ちしております。



子育てひろばの予約は全てLINEです。2次元コードから友だち登録をしてください。



6月の子育てひろば開催日程

- 押立文化センター「ポップコーン」
6/5・12(月) AM10:00~11:15
- 是政文化センター「ポップコーン」
6/7・21・28(水) AM10:00~11:15
- 白糸台文化センター「ポップコーン」
6/2・30(金) AM10:00~11:15
- 紅葉丘文化センター「すきっぷ」
6/28(水) AM10:00~11:15
- ポップコーン・パパ(東保育所)(小柳保育所)
6/18(日) AM10:00~11:15
- 園庭開放スポットタイム
6/9(金) 小柳保育所(園庭開放時間内)
6/13(火) 東保育所(園庭開放時間内)

6月「はぐ」ひがし子育て講座日程

- わくわくタイム(お楽しみ)
6/19(月)
- 子育て講座 6/23(金)
AM10:00~11:15

【お知らせ】

令和5年4月の人事異動により「はぐ」ひがしの職員が変わりました。利用して下さる皆さんの顔を早く覚えて、安心して利用していただけるよう努めています。1年間どうぞよろしくお祈りします。



5月のクイズ

5月に関するクイズです。わかりますか？

第1問 こいのぼりはどういう願いをこめて飾っているのでしょうか？

- ①良縁に恵まれるように。
- ②出世を願うという意味。
- ③食べ物に恵まれますようにという意味

第2問 5月の大型連休。ゴールデンウィークと名付けられる以前は、なんという名前と呼ばれていたのでしょうか？

- ①シルバーウィーク
- ②飛び石連休
- ③リフレッシュ休暇

第3問 5月の初めにとれるお茶で作られた一番茶のことを新茶といいますが、日本茶の中でも最も上等なお茶のことを何というのでしょうか？

- ①番茶 ②玉露 ③抹茶

第4問 五月病に効く栄養素は何でしょう？

- ①カルシウム ②ビタミンC ③鉄分

第5問 5月に旬を迎える海産物は何でしょう？

- ①サザエ ②のり ③かき

第6問 母の日と言えば赤いカーネーションをあげますが、ある色はプレゼントに向いていないそうです。ある色とは？

- ①白 ②紫 ③黄色

こたえは裏面をみてね。

【5月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		園庭開放 11:00~12:00	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	
7	8	9	10	11	12	13
	ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:15	園庭開放 11:00~12:00			園庭開放 11:00~12:00 ★小柳保育所スポットタイム ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	
14	15	16	17	18	19	20
母の日	わくわくタイム 「みんなてびよーん」	園庭開放 11:00~12:00 ★東保育所スポットタイム	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15 すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00~11:15		園庭開放 11:00~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	
21	22	23	24	25	26	27
ポップコーン・パパ 10:00~11:15		園庭開放 11:00~12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15 子育て講座 「身体を動かして遊ぼう！」	子育て講座 「身体を動かして遊ぼう！」	園庭開放 11:00~12:00	
28	29	30	31			
	ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:15	園庭開放 11:00~12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15			

5月うた

「おつかいありさん」

作詞：関根栄一 作曲：團伊玖磨
 あんまりいそいでこっつんこ
 ありさんとありさんと
 こっつんこ
 あっちいって ちよんちよん
 こっちきて ちよん
 あいたたごめんよ
 そのひょうし わすれた
 わすれた おつかいを
 あっちいって ちよんちよん
 こっちきて ちよん

5月のクイズ こたえ

- ②多くの魚の中で滝を登ることができた唯一の魚が鯉でした。
- ②休日が平日を挟んで並ぶことを飛び石連休と呼んでいました。
- ③玉露茶は作るのに手間がかかるため高級茶として扱われています。
- ②ビタミンCは五月病に効く栄養素だと言われています。
- ⑤ ①5月のサザエは産卵前のため栄養を多く蓄えており濃厚な味です
- ③黄色のカーネーションの花言葉は「軽蔑（けいべつ）」「嫉妬（しつと）」「愛情のゆらぎ」という意味があるのでプレゼントには向いていないのだそうです。



5月子育て講座のご案内



青空を泳ぐこいのぼりのように、元気に身体を動かして遊びましょう。遊びにきてください。

日時 令和5年5月24日(水) 25日(木)
 午前の部 9時30分～12時00分
 午後の部 13時30分～16時00分

場所 「はぐ」ひがし ひろば室

内容 「身体を動かして遊ぼう！」

*都合の良い時間帯にLINEで予約をしてください。



わくわくタイム

日時 5月15日(月) 午前の部・午後の部
 内容 「みんなでぴょーん」
 大型絵本や季節の歌をうたって楽しみましょう。※予約はLINEで受付中。



ある日のひろばより「小柳保育所ポップコーン・パパ」

4月の小柳保育所の「ポップコーン・パパ」に参加をした日のこと。この日は5月の陽気で24℃と暖かい日でした。職員が「あれ？」と指をさした方向になんとふさふさの毛並みで目をきょろきょろとさせた「たぬき」が園庭の真ん中に座っておりました。冬まごもりをしていた「たぬき」が穴から出てきたのかな？春を感じたひとときでした。

小柳保育所は田園に囲まれたのどかな場所にあります。園庭開放や毎月第3日曜日に「ポップコーン・パパ」を開催しています。ぜひ遊びにきてください。目の前の畑でおたまじゃくしやアメンボに出会えるかもしれません。



旬の野菜を使った献立「豚肉とたけのこのみそ炒め」

新タケノコの美味しい季節ですね。豚肉から出るコクとうまみがなるとも言えないおいしさです。白いご飯に合いますよ。今晚のおかずにかがですか。

材料(4人分)

- 豚バラこま切れ 80g 人参 1/2本
- たけのこ(水煮) 中2/3本
- つきこんにゃく 80g
- おろししょうが 少々
- サラダ油 小さじ1
- A(砂糖 小さじ2 味噌 大さじ2 mirin 小さじ2)



作り方

- ①つきこんにゃくは3cmの長さに切り、下茹でします。
- ②人参は皮をむいて3cmの長さの短冊切りにしてからさっと下茹でします。たけのこは人参と同じくらいの短冊切りにします。
- ③鍋に油を入れてしょうがを炒め香りが立ったら豚肉を炒めます。
- ④肉の色が変わったら、①のこんにゃくと②の人参とたけのこを加えて炒めます。
- ⑤④によく混ぜ合わせたAを加えて味付けをしたら、出来上がり。



【ちょこっと食育】5月が旬の野菜：春キャベツ
 5月のキャベツは葉がやわらかく生でも食べやすいのが特徴です。ビタミンCも多く含んでいるので、サラダやポトフなど夕食のおかずにかがでしよう？

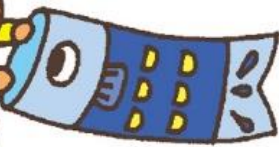
にこにこコラム「食事と睡眠どっちを優先？」

春になり保育所や幼稚園に通うようになって「食事中に駄々をこねて食べ終わるまでに1時間近くかかってしまう。」「食事中に眠くなってしまい、何度も声をかけ起こしながら食べさせることもある。楽しく食べようとか、笑顔で食べさせようとしても、こちらがイライラしてしまって・・・。」と相談がありました。おそらく、保育所や幼稚園でとても疲れているのではないのでしょうか。たくさんの刺激、情報、新しい友達、その中で集団生活のルールや緊張など子どもなりに頑張っていると思います。食べさせるのが大事なのか、寝かせるのを優先にした方がよいのか迷いますよね。でも眠い時に食べ物をお口に入れると非常に危険です。眠い様子の時は、身体が休むことを要求しているのだと考えましょう。乳幼児期のうちは食べるより眠る方を優先にしてあげてください。あるいは眠くなる時間の前に食べるようにしましょう。

また2歳児くらいになると自己主張がはっきりしてきて食事中に動き回ったりして困ることも出てきます。食べるのに時間がかかりすぎる？と思ったら、すする長引かせず、30分くらいで切り上げて次の食事までお腹がすくようなりズムを作りましょう。

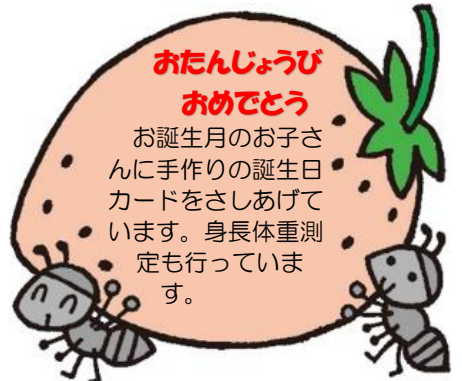
ママが疲れている時は頑張りすぎず手抜きをすることも大切です。

お母さんが笑顔でいることが最高のおかずなのです。



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。



「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
 Tel: 042-362-5200
 開設時間：月～金(土日祝日を除く)
 午前9時30分～午後4時
 アクセス：京王線 府中駅より
 ちゅうバス(多摩町循環)「若松防災センター」下車徒歩5分

子育て相談を受付けています。

月曜日～金曜日 9:30～16:00
 子育てで心配なこと、離乳食、健康面の
 ことなど何でも気軽に相談してくださ
 い。