



「はぐ」ひがし



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たら、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。

集まれ！「ポップコーン・パパ」

5月18日(第3日曜日) 東保育所 住吉保育所 三本木保育所
5月25日(第4日曜日) 北山保育所 小柳保育所 本町保育所
開催時間 10:00～11:30

対象年齢 0歳児～3歳児と保護者 ※LINE で予約受付中です。

季節の工作や、年齢に見合った遊びを紹介します。東保育所では、スタッフも新たに笑顔で楽しめる遊びを用意しています。お楽しみに。

「はぐ」子育て講座のお知らせ

5月は身体を動かして遊びましょう。
「はぐ」の部屋がミニ遊園地に変身！
0歳の子が遊べるコーナーもあります。

★日時 5月28日(水)

午前の部 午前10時～

午後の部 午後2時～

★内容 運動遊び ほか

※LINE で予約受付中！



園庭開放「スポットタイム」に遊びに来ませんか？

地域子育て支援担当保育士が絵本の読み聞かせや親子で楽しめる遊びを行います。ぜひお近くの保育所に遊びにきてください。

小柳保育所 5月 9日(金)

東保育所 5月13日(火)

10:30～12:00の時間帯の中で行います。

5月のクイズ

5月のクイズです。わかりますか？

もんだい1

春に旬のじゃがいもを「新じゃが」といいますが、普通のじゃがいもとの違いは何？

- ① 大きさ
- ② 皮の厚さ
- ③ 重さ



もんだい2

5月に旬を迎える魚「鰯」。鰯はなぜ弱いという漢字が使われているのでしょうか？

- ① 他の魚との争いに負けてしまうから。
- ② 陸に上がると直ぐに弱ってしまうから。
- ③ 鰯ばかり食べる人は未熟と言われているから。



もんだい3

梅干しを作る工程には天日干しがありますが、干す時間はどのくらいでしょうか？

- ① 10時間
- ② 3日間
- ③ 2週間



もんだい4

食後のにんにくの臭いを消すことができる果物は何？

- ① りんご
- ② みかん
- ③ いちご

※こたえは裏面にあります

【5月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					園庭開放 10:30～12:00	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	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 ★小柳保育所 スポットタイム	
11	12	13	14	15	16	17
	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 ★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 10:00～11:30		園庭開放 10:30～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	
18	19	20	21	22	23	24
ポップコーン・パパ 10:00～11:30 東保育所	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	
25	26	27	28	29	30	31
ポップコーン・パパ 10:00～11:30 小柳保育所		園庭開放 10:30～12:00	子育て講座 「身体を動かして遊ぼう！」 10:00～14:00		園庭開放 10:30～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	

子育て相談を受け付けています。

月～金曜日 9:30～16:00

公立保育所には栄養士、看護師がいます。離乳食のこと、感染症など健康に関すること、何でも気軽に相談ください。

5月クイズのこたえ

- ① 普通のじゃがいもと比べ皮がうすくてみずみずしく柔らかいのが特徴です。水分が多いので、すぐに痛んでしまうので、買った後早めに食べましょう。
- ② イワシは陸上に上がるとすぐに弱って死んでしまいます。そのため昔は「弱し(よわし)」と呼ばれていました。
- ③ 梅干しは、3日間ほど天日干しをします。こうすることにより皮はちょうどよい固さに、中の果肉はちょうどよい柔らかさに変化します。
- ④ ①にんにくは、5月～8月頃が旬です。にんにくの臭いの原因は「アリシン」という成分です。りんごには「りんごポリフェノール」という成分が入っていて「アリシン」と合体すると臭いの出ない成分に変化します。りんごの皮にたくさん入っているの、皮ごと食べるのがお勧めです。

春の絵本の紹介

「おべんとう」



「おべんとう」 小西英子 作
福音館書店
大人も子どもも大好きなお弁当がテーマの絵本です。出てくる食材はどれもおいしそう。お弁当が出来る嬉しさ、楽しさを存分に描いてあります。1～2歳から楽しめます。

給食レシピ「ほうれん草の磯サラダ」

【材料】4人分

ほうれん草 一把 生わかめ10g(カットわかめでも可) えのきだけ 1/3 パック きざみのり5g (ドレッシング) オリーブ油 小さじ2
リンゴ酢 大さじ1 三温糖 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2 塩 少々

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② 生わかめはさっと洗い、水で戻してから切り茹でる。
- ③ えのきだけは泥のついている部分は切り落とし、3等分くらいに切って茹でる。
- ④ ドレッシングの材料を合わせて①～③を合え、最後に刻みのりをあえて出来上がり。

※わかめや海苔が入っているので食物繊維やミネラルが豊富です。



6月の子育て講座

【出張子育てひろば】

- 1 日時 6月10日(火)
10:00～11:30
 - 2 場所 白糸台文化センター 遊戯室
 - 3 内容 ブックトーク 理学療法士さんによる「歩行を促す講座」
- ※30日前より LINE で予約開始



旬の花「芍薬」(シャクヤク)
花言葉「恥じらい」「慎ましさ」

赤ちゃんひろば『ひーかーぶー』のお知らせ

0歳対象の赤ちゃんひろばです。ふれあい遊びや保護者同士のおしゃべりを「はぐ」のお部屋で楽しみましょう♪(全2回参加をするひろばです。)

★日 時 6月5日・12日(木)14時00分～15時30分

※「はぐ」ひろば室は13時30分～16時00分の間利用可能

★対象年齢 令和6年7月～令和7年3月生まれ

★場 所 「はぐ」ひがし ひろば室

★予 約 予約日から30日前、予約開始となります。会場・日程を選択して LINE で予約してください。予約は1回限りです。

※「はぐ」全館で開催しています。詳細はホームページまたは「はぐ」カレンダーをご覧ください。



風で遊ぼう！工作『傘袋 DE こいのぼり』

【作り方・遊び方】

- ① 傘袋の口に合うように、長方形に切った厚紙を丸めて入れて、こいのぼりの口が開くようにちょうどよいところでホチキスを留める。持ち手となるように毛糸をつける。
- ② こいのぼりに、マジックで絵をかいいたらできあがり。



【夏の感染症に負けないからだをつくりましょう】

夏風邪は冬に流行する風邪と比べると咳や鼻水の症状よりも熱やおなかの症状が多いことが特徴です。代表的なものに「プール熱」「はやり目」「手足口病」「ヘルパンギーナ」などがあります。

感染症を防ぐために、大人が手洗いやマスク着用などで気をつけたり、赤ちゃんの便などおむつを変えたりしたあとはしっかり手を洗いましょう。

また水遊びやシャワーなどをしたあとはタオルの貸し借りは(共有は)しない、タオルがないからといって服や髪の毛でふくことがないようにしましょう。何かあった時のために、かばんに清潔なタオルやウェットティッシュを入れておくとう便利です。

まずは「良く遊び、良く食べて、良く寝る」という生活で子どもに基礎体力をつけてあげましょう。

基礎体力があってもリズムがある生活をすれば感染症にかかったとしても軽い症状で終わったり、かからなかったりします。

にこにこコラム『指しゃぶりは止めさせた方がいいの？』

子どものストレスの原因には、環境の変化(入園・入学・転園)や友達や先生との関わり、仲間外れ、いじめ、不安や苦手意識など色々あります。乳幼児は成長するにつれてストレスを感じることができるようになるので、ストレスから生じる感情から注意をそらして気を紛らわすために「指しゃぶり」をします。「指しゃぶり」は子どもなりに感情を立て直すための方法なのかもしれません。

感情を立て直す方法は指しゃぶりだけではありません。「爪を噛む」「髪をひっぱる」「タオルをさわる」「お気に入りのぬいぐるみを抱く」など自分にとって身近にあるものを使って行う傾向があります。子どもの心の支えになっているとしたら、急に止めさせるのではなく、ゆっくりと自然に卒業できるように待ってあげられたら素敵だと思います。卒業にあたっては、ポジティブな言葉をかけたり得意な分野を見つけて褒めたり、好きな音楽を聞いたりするなど親子でゆっくり過ごす時間を大切にし、親も子どもも安心してリラックスできる方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

幼児(4歳ごろ)になると、自分がまわりの人にどのように見られているかを気にするようになります。周りのお友だちと比べて自分の行動を考えるようになるので、「友だちは指しゃぶりをしていないので、自分だけ恥ずかしいな。」という感情も育ってきます。成長と共に止めることもあるので指しゃぶりを無理やり直そうと考えず、自分が置かれている環境に適応するために心を落ち着かせているのだと思って気長に見守ってあげましょう。

※指しゃぶりによる歯並びの影響が心配な場合などはかかりつけの歯科医に相談してくださいね。

おたんじょうび おめでとう！

お誕生日月のお子さんに手づくりの誕生日カードを差し上げています。

また、身長体重測定は随時受け付けています。スタッフに声をかけてください。



「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
連絡先042-362-5200

開設時間: 月～金(土日祝日を除く)

*午前の部 9:30～12:00

12:00～12:30(もぐもぐタイム)

※もぐもぐタイムは飲食可能な時間

*午後の部 13:30～16:00

対象年齢 妊娠中の方、0歳～就学前

のお子さんとその保護者

アクセス: 京王線 府中駅より

ちゅうバス(多磨町ルート)「若松防災センター」下車徒歩5分