

こんにちは！石山寺こども園です。

令和4年6月



令和4年度も新入園児を迎え園児137名でスタートしました。新たな環境で戸惑う様子もみられましたが、園生活を重ねることで一人ひとりがそれぞれに友だちや保育者との関わりや活動を楽しむ姿が見られるようになってきています。まだまだコロナ禍の中ではありますが、子どもたちが元気いっぱい・笑顔いっぱい園での生活を過ごせるように、又、お家の方々にも安心して預けていただけますようにと思っています。近隣の皆さまには日々の生活の中で、沢山のご理解とご協力を頂き心より感謝しております。ありがとうございます。これからは地域の皆様に愛される園でありたいと職員一同努力を重ねたいと思います。よろしくお願いいたします。

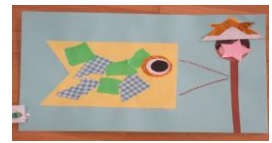
0歳児・初めての製作！せんせいと一緒に
かわいいちょうちよができました。



1歳児・足形でこいのぼりのひれを作
りました！元気よくおよげますように…



2歳児・好きな色の折り紙をちぎってノ
リで貼りこいのぼりの模様になりました！



☆今年もそれぞれのクラ
スで《こいのぼり》製
作をしました！ 個々の表
現や年齢による表現も
様々でその事がより作
品を愛おしく見入ってしま
います。



☆民生委員の方々に準備をして
頂き、今年も元気いっぱいのこ
いのぼりが完成しました！

今年は、赤色絵の具からのグ
ラデーションと青色絵の具から
のグラデーションを手形でかつ
よく・たくましく表現しまし

3歳児・絵の具を使い、型押しで模様をし
ました。仲良しのこいのぼりの完成です。



4歳児・クレヨンと絵の具ではじき絵の模
様をしました。かぶとも自分で折りました。



5歳児・色を選び、ハサミで切り紙を
しノリで貼り付け模様になりました！



※**絵画製作を通して**
遊びの中でこどもたちは様々な経験をする事
で、好奇心・探求心を育み、他者と関わる事によ
ってコミュニケーションを体得します。絵画活
動もその中の一つであり、子どもたちにことば
や行動・表現など思い思いに自己を表出できる
ように個々にあったサポートを心がけていま
す。

経口補水液の作り方

水…1ℓ
上白糖…40g
食塩…3g
レモン汁…20cc
(水に上白糖・食塩・レモン汁を加えて混ぜる)

※今年は5月より補水液を用
意しました。

※こども園では、風邪や熱中症などの予
防に一年を通して、水筒の用意をお願い
しています



仏教行事について

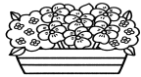


石山寺が母体の認定こども園であることから、仏教行事も保育の一環として執り行っています。今年、石山寺座主にご就任されました鷲尾龍華先生が行事毎に来園して下さり、子どもたちはお話を伺いする事が出来ます。

🌸4月8日の花まつりでは、みんなでお釈迦様のご誕生をお祝いしました。

龍華先生からご誕生のお話を伺い“一人ひとりが尊い存在であること”などを子どもたちに懇切丁寧にお話をしてくださいました。

お焼香の後、仏像に甘茶をかけ、『元気で過ごせますように』と、手を合わせてお参りしました。



子育て支援【こあらクラブ】の紹介

- 4月27日(水)
- 5月11日(水)・18日(水)
- 6月15日(水)・29日(水)
- 7月13日(水)
- 9月7日(水)・21日(水)
- 10月19日(水)・26日(水)
- 11月16日(水)・30日(水)
- 12月14日(水)・21日(水)
- 1月18日(水)・25日(水)

★時間【10:00～12:00まで】
好きな時間にお越し下さい。

★持ち物

水筒・着替え・タオル・帽子

★保護者の方はマスク着用での参加をお願いします。

【園庭を開放しています】

☆だいがくいも☆

〈材料・作りやすい分量〉

- ・さつまいも 1キロ ・三温糖 100g
- ・薄口しょうゆ 小1 ・黒ごま 20g
- ・水 大2



〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を剥いて4センチの長さの短冊に切っておく。170度に熱した油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ②鍋に三温糖、薄口しょうゆ、黒ごま、水を加えて火にかける。鍋をゆすって砂糖が溶け少しとろみがついたところに①を加えよく混ぜ合わせる。少し冷ませば完成。

ストレス…溜めてませんか?!少しでも、軽減できればと“食べる事”に焦点を当ててみました!

ストレス解消法はさまざまです。適度な運動による解消法・睡眠・会話による解消法・リフレッシュの時間を作る方法・そして、食事による解消法などあり、気持ちの切り替え方もその時々で異なりますね。食事はバランスよく摂る事が大切とされていますが、特にストレスを抱えている時にはどのような食材を体が必要とされているのか少し調べてみましたので参考にしてください。

※ストレスを和らげる栄養素

①ビタミンC…芽キャベツ・ゴーヤ・パセリ・じゃがいも・さつまいも・ブロッコリー・パプリカなど

ビタミンE…うなぎ・アボカド・モロヘイヤ・かぼちゃなど

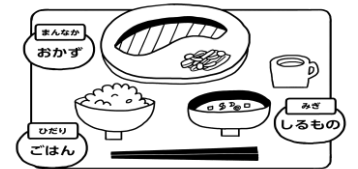
②トリプトファン(ごまや大豆製品などに含まれる必須アミノ酸)…豆乳・納豆・豆腐・味噌など

③ビタミンB群…豚肉(B1)・鶏卵(B2)・バナナ・ナッツ【アーモンド・ピーナッツ】(B6)など

<色々な栄養素をあげてみましたが、一つのものばかりを摂るのではなく何種類かの物を満遍なく、食べる事が大切で、一つのものばかりの食べ方は注意が必要とされる事もあります。

例) 栄養過多による体調不良も考えられますね。>

※ご自分に合った解消法で心も体もリフレッシュ!お元気で過ごしてください。



※満遍なく食する事ができるように心がけています。



※日々、食事への感謝の気持ちを大切にしています。