



ら す く



～かみいしわら・すく(すくどより)～
城山保育園上石原 R5.4.20

さくらが散ると一気に春めいた日が増えたものの、時に強い風が吹いたり夏を
思わせる気温の高い日があったり、季節感がズれてしまいそうになりますね。
季節の行事に目を向けながら、春ならではの楽しみを見つけてみるのも良い
かもしれませんね。



* 端午の節句 *

こいのぼりをあげるのはなぜ？

滝を登り切ったコイが、竜に変身したという
中国の伝説があります。そのコイの
ように、子どもたちが元気に逞しく
育って欲しいという願いを込めて
こいのぼりを飾り、成長をお祝い
したのが始まりのようです。



兜(かぶと)をかぶったり飾ったり
するのはなぜ？

昔、武士が自分の命を守るために身に
着けていたものが兜。子どもたち
を病気や事故などから守りたいと
いう思いから、身に着けたり
飾ったりします。



★ 5月の旬の食材 ★

◎ 野菜

・たけのこ・キャベツ・ふき・みつば・そうめめ
・アスパラガス・じゃがいも・きゅうり

◎ 果実

いちご・いよかん・はっさく・グリープフルーツ・さくらんぼ

◎ 魚介類

・いかなご・まだい・とびうお・わかさぎ
・あさり・はまぐり 等々

今は一年中食べられる食材も多くなりましたが、旬の時期にこれた食材の
栄養価は高いとも言われます。なにより
旬のものは美味しいですね♪
日々の食事の参考になれば幸いです★



お外で遊ぼう会

日時： 5月17日 水曜日
10:00～11:00
定員5組 要予約

※感染症の拡大状況や雨天により、
中止になることがあります。



よく噛んで食べよう！



「モグモグ」と言って口をよく
動かして食事をしたりあごの骨をしっかり
動かして食事をすると脳の動きも良くなると
言われています。
また、よく噛むことは歯並びにも影響しま
す。「よく噛んで食べようね。」と伝え、ご
家庭でも「よく噛む」ということを意識して
食事ができるといいですね。

園庭開放・キッズランチは中止しており
ます。再開が決まり次第HPでお知らせ
します。

★ 城山保育園上石原 ★

ご来園の際には手の消毒・検温・
お名前とご連絡先の記録にご協力
お願い致します。マスクの着用は
任意となります。

182-0035東京都調布市上石原3丁目8番10
TEL:042-490-2031
FAX:042-490-2032
URL:<http://www.aobakai.or.jp/kamiishi>