



5月のおたより

認定こども園 つくし幼稚園
令和3年4月30日

私、相村崇文は今年に入ってから、新しい競技に挑戦するために、トレーニングの量を増やしました。すると、たて続けに肘や足首等、関節の怪我や痛みで悩まされ、あまりにひどいので病院で検査を受けました。結果は「カルシウムの代謝」に問題がありました。原因は2つ。

①清涼飲料水の取り過ぎ

私は赤いラベルの清涼飲料水が大好きで、トレーニングの後には1.5ℓ飲み干す勢いで飲んでいました。その中には、普通では摂取する事が難しいほどの砂糖とリンが入っています。リンを取り過ぎると、カルシウムの吸収を妨げてしまいます。

②カルシウムの不足

カルシウムが不足すると骨の修復や筋肉の動きが悪くなり、運動する中で疲労骨折や肉離れ等怪我のリスクが高まります。

今回の怪我で、改めて食事、栄養素のバランスの大切さを学び直す良いきっかけとなりました。カルシウムは大人だけでなく、子どもも不足しがちな栄養素です。カルシウムだけを摂っても体の中に吸収されません。ビタミンD、ビタミンK2など様々な栄養素と結びついてやっと吸収されます。ビタミンDは海藻類、玄米、キノコ、魚に多く含まれ、ビタミンK2は、納豆、のり、ほうれん草などの葉物野菜に多く含まれます。特にビタミンDは、大人も子どもも食事だけでは不足しやすくなっています。食事以外では太陽の下で遊ぶ(1日30分程日光を浴びる)ことで体の中で生成する事が出来ますのでたくさん外で遊びましょう。

降園前のおやつにほぼ毎日牛乳100mlを飲んでいますが、少しずつ体力が付き、健康を保持することが皆の願いです。運動遊びや外遊びをいっぱいして、感染症にかかりにくい、怪我もしにくい丈夫な体を作っていくお手伝いをしていきたいと考えています。より一層運動遊びで毎日を笑顔で過ごすようにします。

<5月の詳細>

* 7日(金)・午前 園内花まつり

お釈迦様のお誕生(4/8)を祝い誕生仏に甘茶をかけ、お参りします。もし家にお花がありましたら持ってきて下さい。お供えします。灌仏会の後町内を歩きます。

* 13日~14日 家の位置確認

家庭訪問はせず住所の確認をさせていただきます。

* 20日(木)5月生まれの誕生会

幼稚園部の誕生会です。10:00~



* 13(木)園外保育・お弁当の日

各学年園外に出かけます。

●保育部もお弁当の日です。

* 21(金)交通安全教室 市、指導員よりルールを学びます。



※「大好きな家族の絵」展示

4/25~6/6

イオン小千谷店に幼稚園部(年少、中)の絵が飾られます。1F西側通路 エステール様横

※「ぼくわたしのだいすき

こいのぼり」展示(年長)

4/29~5/6

サンプラザ2Fロビーに展示さ

運動会について

6月12日(土)総合体育館
内容、詳細は後日連絡します。

<避難訓練>

・年間計画のもと月に1回行います。(5月は年長の避難の仕方見学)月ごとに火災・地震・不審者による訓練です。又職員は救命救急法、通報訓練、AED訓練、消防署から指導を予定しています。

<6月の予定>

* 7日(月)お弁当の日

* 12日(土)運動会

* 15日(火)歯科検診(0歳児~5歳児)

* 17日(木)ふたば組給食参観

* 24日(木)お誕生会

* 25日(金)職員会議 1:00降園



日	曜	3、4、5歳児の行事予定	降園時間	0、1、2歳児の行事予定
1	土	土曜保育(申し込み者)		土曜保育(申し込み者)
2	日			
3	月	憲法記念日		憲法記念日
4	火	みどりの日		みどりの日
5	水	こどもの日		こどもの日
6	木		3:00	
7	金	園内花まつり 10:00~	3:00	園内花まつり 10:00~
8	土	土曜保育(申し込み者)		土曜保育(申し込み者)
9	日			
10	月	英語で遊ぼう(年中、長)	3:00	
11	火		3:00	
12	水	年長スイミング つぼみひろば開始	3:00	つぼみひろば開始
13	木	お弁当の日 園外保育	3:00	お弁当の日
14	金		3:00	
15	土	土曜保育(申し込み者)		土曜保育(申し込み者)
16	日			
17	月	英語で遊ぼう(年中、長)	3:00	
18	火	小児科健診全員 9:30~	3:00	小児科健診全員 9:30~
19	水	年中スイミング 年長個別懇談	3:00	
20	木	お誕生会	3:00	
21	金	交通安全教室 職員会議	1:00	
22	土	土曜保育(申し込み者)		土曜保育(申し込み者)
23	日			
24	月	身体測定(年少)	3:00	
25	火	身体測定(年長)	3:00	避難訓練見学
26	水	年長スイミング 身体測定(年中) 保育料等振り込み日(スポーツウェア一代含む)	3:00	お弁当の日 保育料等振り込み日
27	木	年少親子遠足(白山運動公園)	3:00	
28	金	避難訓練	3:00	
29	土	土曜保育(申し込み者)		土曜保育(申し込み者)
30	日			
31	月		3:00	

※年中児、年長児が
フッ化物洗口の練習をし、
6月より週2回実施します。

つぼみひろば・子育て支援事業

主に水・金の午前中にこぼんホールを開放して親子で遊ぶ場を用意しています。未就園児の親子の皆さん是非遊びにいらして下さい。12日スタートです。変更がある場合はホームページでお知らせします。