



# すくすくだより

# 5月の地域活動



| 日  | 曜日 | 園庭 | Bee | 内容                                                                                           |
|----|----|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 木  |    |     |                                                                                              |
| 2  | 金  |    |     |                                                                                              |
| 3  | 土  |    |     | 憲法記念日                                                                                        |
| 4  | 日  |    |     | みどりの日                                                                                        |
| 5  | 月  |    |     | こどもの日                                                                                        |
| 6  | 火  |    |     | 振替休日                                                                                         |
| 7  | 水  | ●  |     |                                                                                              |
| 8  | 木  | ●  |     |                                                                                              |
| 9  | 金  |    |     |                                                                                              |
| 10 | 土  |    |     |                                                                                              |
| 11 | 日  |    |     |                                                                                              |
| 12 | 月  | ●  |     |                                                                                              |
| 13 | 火  | ●  |     |                                                                                              |
| 14 | 水  |    | ●   |                                                                                              |
| 15 | 木  |    |     |                                                                                              |
| 16 | 金  | ●  |     |                                                                                              |
| 17 | 土  |    |     |                                                                                              |
| 18 | 日  |    |     |                                                                                              |
| 19 | 月  |    | ●   | ふれあい動物村                                                                                      |
| 20 | 火  |    |     |                                                                                              |
| 21 | 水  | ●  | ●   | <br>移動動物園 |
| 22 | 木  |    |     |                                                                                              |
| 23 | 金  |    |     |                                                                                              |
| 24 | 土  |    |     |                                                                                              |
| 25 | 日  |    |     |                                                                                              |
| 26 | 月  | ●  |     |                                                                                              |
| 27 | 火  |    | ●   | すくすく広場                                                                                       |
| 28 | 水  | ●  |     |           |
| 29 | 木  |    |     |                                                                                              |
| 30 | 金  |    |     |                                                                                              |
| 31 | 土  |    |     |                                                                                              |

## ふれあい動物村

どうぶつたちがこども園に遊びに来ます！

★持ち物：手拭きタオル・動物のえさ

※アレルギーをお持ちの方は保護者の方が近くに付き、ご配慮ください。

※動物のえさ：人參小松菜など(玉ねぎやニラなど)匂いの強いものは上げられません。

①10:00～10:30

②13:00～13:30

対象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員：各10名

予約：5月1日(木)開始



## すくすく広場 手形アート・ふれあい遊び

お子様の手形を素敵にデコレーションしましょう♡

時間：10:30～11:00

料金：無料

対象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員：10名

予約：5月1日(木)開始

**園庭開放** 時間：10:00～11:30 ※予約不要です。

## Beeレストラン

時間：11:30～12:30

料金：大人330円、子ども220円

定員：各日6名

予約：4月2日(水)予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

## ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00～16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！

## お問い合わせ

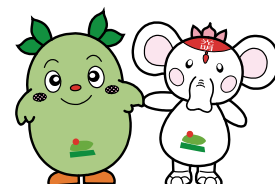
光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・田中



# 子育て情報



いってきまーす!



朝ごはんを食べよう!



\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

\*



\*



\*



\*



\*



\*

## 朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

## おやつ



## きなこトースト

## 光明第八こども園

<材料> 幼児4人分

|         |     |
|---------|-----|
| 食パン8枚切り | 2枚  |
| 無塩バター   | 20g |
| グラニュー糖  | 20g |
| きなこ     | 適量  |

<作り方>

- ① 無塩バターを室温にもどしておき、ホイッパーでクリーム状にする。

※電子レンジであたためてやわらかくしても◎

- ① グラニュー糖ときなこを入れてよく混ぜる。
- ② 食パンに②をぬる。
- ③ オーブントースターで5～7分焼いたらできあがり♪



きなこはたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれている、栄養満点の食材です。朝食にもおすすめです☆

LINEVOOMに 登録してみよう!!

☆園の情報や活動をHP、LINE VOOMで配信中です! ぜひ登録をお願いします!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!