



Cherry's Hug だより



小規模保育園 Cherry's Hug 2026.5

新年度が始まり 1 か月がたち、すがすがしい青葉の季節になりました。

緊張したり不安で泣いていた子ども達も、今では自分の好きな遊びをみつけて楽しんだり、保育者や友達と一緒にキャッキヤと声を出して笑って楽しむ姿も多くみられるようになり嬉しく思っています。新しい環境に慣れてきた様子がかがえますので、大型連休中も生活リズムが崩れないように、いつも通りの早寝早起き、午睡を心がけ安全で楽しいお休みをお過ごし下さいね。

予定

- 5/1 (金) 子どもの日の集い
- 13 (水) 身体測定
- 14 (木) 内科検診 9:15~
- 15 (金) 検尿 提出日
- 21 (木) 検尿予備日
- 20 (水) お誕生会
- 27 (水) 避難訓練

* 内科健診の日は遅刻しないように登園してくださいね。

保育目標 「ふれる」

- 好きなあそびを楽しみながら、保育士や友だちとのかわりを楽しむ。
- 戸外に出て自然物に触れたり、心地良さをを感じる。

おねがい

仕事のお休み・健診などで保育園を欠席・早退する事が決まっている場合は、行事の有無などもありますので、予定が決まり次第、早めにコドモンにて、お知らせください。
また、その場合でも当日の欠席連絡は入れてくださいますよう、よろしくお願いします。

5 月生まれのお友だち



歳おめでとう!



ご飯の適正量を知ろう

こどもは満腹中枢が未発達なため、できるだけ同じ時間に食事をし、1 回の食事は 30 分前後にすることで、空腹感と満腹感を学べるようにしましょう。
また、満腹中枢だけでなく消化器官も未発達のため好きなものを好きなだけ食べて良いのではなく、大人が食べる量を調整して止めてあげることも大切です。
また、子どもの適正量の中でいろんな素材と味に慣れ、幅を広げられるようにすることが大切です。

ごはんの適正量

ごはん	80-100 g
主菜 (肉・魚)	40 g
副菜	30 g
汁物	80~100ml

