

# きのみ通信 5月号

本郷ゆうし保育園 子育てひろば  
<https://www.higashihoikukai.or.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp



令和 6.4.30 (火) 発行

稲城市東長沼 2115-2  
TEL 042-401-6951  
FAX 042-401-6952

## 5月の園庭開放は、

1日(水)、2日(木)、8日(水)、9日(木)、15日(水)、16日(木) 22日(水)  
23日(木) 29日(水) 30日(木) ※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

## 5月のどんぐりの会・くるみの会

園庭開放は、  
予約はいりません。  
どなたでもどうぞ。

### 【くるみの会】①

【日時】5月14日(火) 10:00~11:00

【内容】育児講座

虫よけスプレーを作って持ち帰ろう！  
保育園の看護師と話してみよう！

☆夏の過ごし方について等、気になる事が  
ありましたら、お気軽にご相談ください。

【対象年齢】令和3年4月2日~

令和5年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

### 【くるみの会】②

【日時】5月21日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 1歳児クラスと一緒に  
パネルシアター・手遊び

【対象年齢】令和4年4月2日~

令和5年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

### 【どんぐりの会】

【日時】5月28日(火) 10:00~11:00

【内容】育児講座

虫よけスプレーを作って持ち帰ろう！  
保育園の看護師と話してみよう！

☆夏の過ごし方について等、気になる事が  
ありましたら、お気軽にご相談ください。

【対象年齢】令和5年4月2日生まれからのお子さん

【定員】10組

## \* ゆうしとあそぼ \*

5月8日(水) 本郷児童館にて

10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士が  
楽しい遊びをお届けします。是非、遊びにいらしてください。

つどいのご予約について

◎予約受付時間

\*月~金曜日までの9:00~17:00

\*毎月1日から前日の12:00までが受付になります。  
(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。

キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢の  
つどいにご参加ください。尚、予約の際には、下のお子さん  
のお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。



# 栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

## 共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

### ★共食を通じて幸せな記憶を増やす

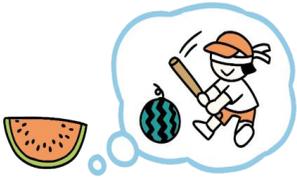
アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを食べると…

おせち料理を食べると…

カレーライスを食べると…

おしるこを食べると…



保育園でのすいか割りを思い出す

家族で過ごしたお正月を思い出す

保育園の誕生会を思い出す

雪遊びを思い出す

# 看護師より すくすく・のびのび

## デジタルデトックスのすすめ

家族で取り組む健康的なスクリーン時間の管理

デジタルデトックスとは、デジタル機器から一定期間離れることで、心身のストレスを軽減し、健康的な生活を取り戻す試みです。

デジタルデトックスはスマートフォンやパソコン、タブレットなどのデジタル機器から意識的に距離を置くことで、心身のストレスを軽減し、現実世界とのつながりを深める取り組みです。この概念は、デジタル機器の普及により、人々がオンライン上で過ごす時間が増え、それに伴う精神的、身体的な疲労やストレスが問題となっている現代社会において、重要性を増しています。

デジタルデトックスを行うことで、睡眠の質の向上、集中力の回復、人間関係の改善など、多くのメリットが報告されています。特に、スクリーン時間の過多が子どもの発達に与える影響が懸念される中、家庭内でのデジタルデトックスは、子どもたちの健全な成長を支えるためにも、非常に有効な手段とされています。



### ☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951