

令和5年度

育ての心



No. 233

新年度がスタートしてひと月が過ぎました。良い天気の日には、里山に遊びに出かけたり、自然素材にふれあい、水、土、どろんこ遊びが始まり、友だちと笑顔で楽しく遊んでいます。

新役員さんも自ら快く引受けてくださり、誠にありがとうございました。お陰様で、和やかな雰囲気、総会も無事に終わることができました。今年度から、保護者の半日保育体験を実施する予定です。詳細については、役員会で協議したいと思っています。

今年度は11月に、「いのちかがやく子ども美術展in鹿児島」が長島美術館で開催されます。全国の仲間と保育を語り合う美術展に、全職員で参加できるように、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
5月 1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	
7	8	9 おはなし わらべうた	10	11	12	13 枕崎保育連合会 職員研修会
14	15	16	17	18	19	20 愛情弁当:午前保育 ぞう・くま親子体験
21	22	23	24	25 ぞう組 なぎさプール	26 避難訓練	27
28	29	30	31			

社会福祉法人 別府福祉会
幼保連携型認定 ベップ里山こども園 Tel0993762003
beppu-hoiku@po5.synapse.ne.jp FAX0993729901

5月20日土曜

- * 愛情弁当:午前保育
- * ぞう・くま組:親子体験

◎入園式でお伝えしていました、「子どもの造形表現のプロセス」の本を全世帯に差し上げますのでご覧ください。子どもの遊びの経過をたどっていきながら子どもの感性に触れるととても楽しい本です。



【ご協力をお願いします！】

◎長靴は園に置いておきます。汚れたら持ち帰ります。



◎股付スリッパを準備してください。(クロックスの使用は、ご遠慮ください。)

◎暖かくなると夏遊びが盛んになってきますので準備をお願いします。

- ・水着(園に置いておきます)
- ・体をふくタオル(毎日持ってきてください)

※子どもさんの持ち物には全てに名前の記入をお願いします。



* 愛情弁当を楽しみにしていますが、食べられる量をお願いします。

- 6月7日(水)～10日(土)
- * ぞう組育児相談
- 6月12日(月)～16日(金)
- * らっこ組育児相談
- * ひよこ組育児相談
- 6月17日(土)
- * 午前保育
- * りす組親子体験
- 6月21日(水)
- * 総合避難訓練
- 6月25日(日)
- * お父さんの会 奉仕作業

※子どもたちは、毎日里山・戸外遊びや水遊びを楽しんでいますので、ご家庭での検温・鼻水・咳等の体調管理をしていただき、生活リズムを整え、元気に登園できるようによろしくお願いいたします。

5月生まれ おたんじょうび おめでとう!



山崎 千波ちゃん 5歳
(やまさきちなみ)
平成30年5月2日



白澤 岳心くん 5歳
(しらさわがくし)
平成30年5月18日



下山 叶愛ちゃん 1歳
(さがやまのあ)
令和4年5月4日



5月生まれのお友達です!
今月は3名のお友達がお誕生日を迎えます。



5がっ らっこぐみ はいくだよソ

R5.5.1
担任 茅野洋子



草の上にクローバーに触れています。

入園して1か月が過ぎました。子どもたちにとって、初めてお父さん お母さんから離れて過ごすこの1か月は、とても不安で緊張の連日だったのではないのでしょうか。たくさんの「初めて」に囲まれています。徐々に笑顔であそび姿も見られるようになりました。これからは、様々な自然素材に触れ、自然の心地よさを感じながら、自ら好きな所へ行ける喜びを感じられるように見守っていきたいと思います。また、新しい環境に少しずつ慣れてきまじにか、慌てずにゆくりと生活していきたいと思っています。



草を引っ張っています

枯葉の上で体を動かしています

里山の春の季節を満喫しています

ベビーカーを使ってお散歩デビューです。ぐずぐず泣いていてもベビーカーに乗るとピタッと泣きやみです。不思議だなと思います。心地よい揺れで、帰りはスヤスヤと眠りにつくこともあります。春の風を感じる心地よい時間です。



今月のねらい

ひとりひとりの状況に合わせて生活リズムを整える

ことばあそび

ととけーこー よかあけに
まめで(まう) おきてきな
(ばあ) (おはようございます)

水

水は命を深くかかっています。水の中で育った私たちは水のかかかき喜び、じかにやすらぎを感じます。



水の表面をたたく
波紋や水しぶき



水に触れると、心が開放的に自然な笑顔が見られる瞬間です。

を見えています。



広い園庭を、ハイハイで移動していました。



指で触れています



枝をさしていました



土の塊をのりつけています



土山に登っています

土

土のかかかきや土の感触や重量感の気持ちよさを伝えます。まず、土に触れることから始まります。



つたい歩きを楽しんでいます。



何も無い所で立ちます。



おしゃべりが安定します。

(国)生活でスタートし、新入園児、在園児共に保育者や環境に慣れ、毎日楽しく過ごしている。ひよこみには、途端に自分のことは自分でやり(か)たり、便座(=座)で(み)たりと(言)う(こ)えは、意欲的な子どもたちの姿(=関)わり(あ)る姿(=こ)え。



わらわらに

♪ たんぽぽ
たんぽぽ
まう(う)やまへ
とんでけ

おしらせ

★水着と、どろん(用)Tシャツの準備をお願いします。
(どろん(用)Tシャツは半袖)
★水やどろんでの遊びが上増している。サングルの着用をお願いします。(足バ園庭遊び)



“カーカー”と鳥の鳴き声に耳を澄ませる



木や葉を舞上げる



たけのこの皮の匂い

春を感じ、里山で心と身体が育まれます



上手に手足の力で上がる



ミズをつかめる



水や土にふまや液を流す



土を握り、感触を味わう



子どもたちの世界は、いつも生き生きとし、新鮮で美しく驚きと感激に満ち溢れています



土山を手足の力で登る



(水や土の感触を味わう)



土の塊に、もみじのせり



石を身体(=寄)せる



木の枝を口でくわえ、呼吸を止める



木の葉をみつけて、ちぎる集める



石の山に、もみじを置く



石の山に、もみじを置く



角材を積み、テブルの上に置いていく



角材を積み上げる

5月 りずぐみ(ふくいぞり)

〈R5.5.1. 月曜日のちやうど〉

新年度がスタートし、あという間に1ヵ月が過ぎました。
昨年度からお部屋に外置れていたというもあり、子どもたちは戸惑いなく生活できています。着脱や食事は“自分で”という意欲をしっかりともち、自分のペースでぐっすりできた喜びを一緒に感じながら過ごしているところです。これからも“自分でできた”という思いをたくさん感じれるように見守ってきたいと思います。



里山では...

自然の恵みに出会おう にこさん!!

自然に抱かれ、体全身で
感じ、発見をくり返していこう。



わらい

- ★安心して五感で、じつじやよく感じ、少しづつ身のまわりのことを保護者とやってみようとする。
- ★自然素材に触れ、あそぶ楽しさを知り、満足感を得る。

わんぱうた

♪ うぐいすの～たにわたり～
うめにうぐいす (ま～ほけきょ
(ま～ほけきょ ♪



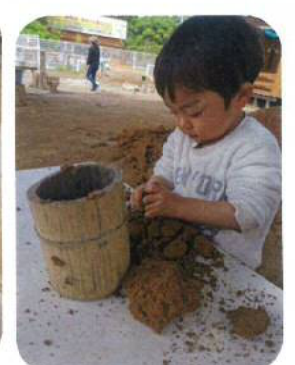
自然の恵み
色んなもののなかで
感じる。



虫
発見
↓
触る
↓
観察
↓
感じる



自然に抱かれながら
自然素材
かわちあそびは
子どもたちの脳の回路
を開き、指と手の協調の
基礎を育て、創造性を
育んでいます。



・土に触れ、手で押さえて塊を崩して遊ぶ

じつじやと見つめる眼差しに、自然の恵み。

子どもたちは本能のまにまに
水(砂)土に触れ、感じ、あそびをくり返していこう



・ていとうむしを見つめ、
枝で一生懸命つかまそうじて遊ぶ。

・地面の温かさを感じながら
砂の感触を体全体で感じる

・石を並べ、見立てあそびをする

つばき

ナメクジを4匹発見!!
大ききおとこ
ふたがおとこ
ふたがおとこ
ふたがおとこ



♪ Tachibana Tachibana Tachibana ~ ♪
お誕生日の日に土でケーキを作り
自分たちで木のうぐいすを立ました!!

・蛇口をひいて水を流し、砂場に水を流す。

5月うさぎ組保育だより

((R5.5.1 真茅 先生))



うさぎ組がスタートし、早いもので1か月が経ちました。新には環境に慣れ、保育者に見守られながら身の回りのことを自分でしようとして、自分でできることが増えたことに喜びを感じたりして過ごしました。

様々な体験を通して自信をつけられるよう“褒め”“言葉め”“励まし”ていきなっています！

わらい

- 生活の仕方がわかり身の回りのことをすすんでしようとする
- 身近な自然素材(特に土・水・石)にふれ、友達と共にあそび、いそいそを感じる

わらべうた

「にけのこ めてしに〜
(ははきゃ ひらいてこ〜
(はみでちんぎるぞ) んさんっさんぽっさ
(こごじゃんたん!)

神秘さや不思議さに目をみはる



「かわいいー」と両靴にのぼって
くるかたつむりを見つめる

シャフリールを見つめる



二日間格闘したたけのこ!



里山で掘ってきたたけのこ
茹で食べてみる体験



「ニミまじ煙が肩にさる!!」



「これ食べられるかな?」
友達の存在が串刺しと
なり、友達と一緒に
もっと楽しい!!!



コスモスを落ち葉で包む



「この木は長すぎる!」と友達と
やりとりしながらつくっていく



角材と板を組み合わせる



「ニミかいたちのおうち」

子どもたちの世界は
いはいとして新鮮
で美しく、驚きと
感動に満ちあふ
れています。



地面に裸足がエの質に感じる



イメージした木の家が出来上がる



どんどん木を組み...木の家が
出来上がる



木をつだけ囲度には長い
一本道ができる



トトロにエを手にもたて
引きのぼす



丸太にエをのせ
小石や葉で飾る



竹を立てて石や砂で
囲度する



エに木を立てる



バケツに丸太を入れ
隙間に板を立てる



エを積み上げる

くまぐみ 5月 (ほいくだより)

2023
5.1
板敷 果菜

くまぐみへの進級をじ待ちにしていたのが、子ども達からたくさん伝承ってくる10月でした。そして4月とは思えないほど生活も落ちつき、毎日ワクワクすごしていました。(園)外保育にワッキング!! それぞれの体馬舎が次の日の遊びにもつながっており、子ども達の“感じる力”のすごさに改めて気付かせてもらいました。

あらべうた

れんげつもか (はなつもか
ことしの(はなは ようさいた
おみみをまわして す、とんと
もいともわらして す、とんと

5月の保育目標

- ・気温差での体調不良に気を付ける
- ・生活の見通しがつくようになる
- ・友達との関わりの中で、伝え方で相手がどのような気持ちになるか知る

下山にある神奈に ごあいさつのお出掛け



4/19にくまぐみ
初めてのお出掛
けに行きました。
神聖な空気を感じ
たい、カラスの巣を
見つけたりしました。

カラスの巣



木に雨が集まって
いって

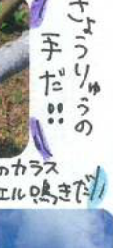
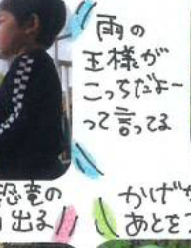
何で葉っぱは
落ちてくるの?



バツも考案とま



土を柱にめく

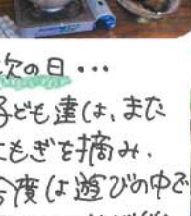
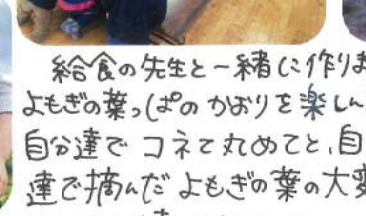


←風の強い日...
砂場に立たした本の
棒がすぐ倒れ...風に
負けないぞー!!と、一人
また一人とかかり石や
石で棒を立てています



石と土で“おみせせき”

枝をさし“ねこのまち”



よもぎで苦いから
泣いた時食べると治るかも

給食の先生と一緒に作りまじ。
よもぎの葉っぱ(おの)のやりを楽しんだり
自分達でコネて丸めると、自分
達で摘んだよもぎの葉の大変身
ワクワク嬉しそうでした。

次の日...
子ども達(は、まじ
よもぎを摘み、
今度は遊びの中
でつくりが始め
まっています。

ママありがとーう♡



5月ぞう組保育だより

(R.5.5.1. 板敷百合子)

新年度スタートから1ヶ月。ぞう組さんの自覚も
持て、過ごしています。生活の中で自分で出来る事を
楽しみに思いながら取り組む姿に成長を感じます。
「自分で出来る!」「出来た!!」という経験を重ねて
いきたいと思っています。



朝のシール貼り
「今日はシールだ」



ごはんをよそう。

5月のねらい ◎春の自然に触れ、様々
な草花や虫について興味関心を持つ。
◎友達と遊びを通して、気持ちを伝え合う
中で仲間意識を深めていく。

お知らせお願い

寒暖差がありますので、着替えの準備は半そで
お願いします。長靴にも1足お願いします。

5月のなぎまつ会は、25(木)です。



5/20(土)は、ぞう組親子体験となります。
お忙しい中とは思いますが、ご参加をお願いします。
詳細は、後日 お手紙に配布します。

5月わらべうた (とても楽しいあそびです。子ども達大好きです)
れんげ〜つもか。はなつもか〜 こしの花はよう咲いた
お耳をまわして、うん! もひつ まわして、うん!



下山神社へお参り。
「神様、ぞうがみなりまに……」
よもぎ摘みエピソード

ヒーヒー豆の音を吹きながら、春を感じ、
のんびり歩く、じい地よい時間。

愛情当♥ありがとう♥ 番所鼻公園へ行く
里山であそび食べました。



**春の里山は
自然の恵みが
一杯!!**
「やの子や、よもぎ……
つわ……くわの果や
草花……虫たち……」



見つけて掘る。



むく。



煮えたかな?!



切っ……



煮て……



おいしい



自然に触れ、自然の美を感じ、触れる体験



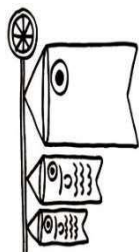
土の感触の心地よさを味わう



令和5年度 5月号
給食担当 内 めぐみ

新年度が始まって1カ月がたちました。進入园児の子どもたちも、こども園の給食に少しずつ慣れてきてきているようです。春はすべての生き物が活動を始める季節。私たちの身体も、冬の間に蓄積した脂肪や毒素を排出しようと動き出しています。この時期の体調不良は、体内毒素を出そうとする自然治癒力なのかもしれませんね！

旬の食材はうまく取り入れていくことで、身体の不調を整えてくれる働きがあります。こども園でも意識しながら春を感じ、給食に取り入れていけたらと思っています。



今月の給食による行事予定

5/10(水) ♡季節の献立♡

♡節旬のおやつ♡

5/20(土) 愛情弁当・午前保育

～旬の食材～ ヨモギ

ヨモギも里山で収穫できる貴重な旬の薬草です。

この時期しか体験できないヨモギ摘みは、

クッキングで葉っぱの香りや色の変化、独特な味を体験できています。

園のおやつでも蒸しパンやお団子に使っていききたいと思います。



旬の食材

タケノコ

今年度は里山の筍も不作で、なんとかやっと数本収穫できました！

ぞう・くま組さんがクッキ

ングでたけのこご飯を楽しんだり、うさぎ組さんがとってきてくれた筍をピザにのせたり、みんなでおいしく味わえました。来年はもっといっぱい掘れたらいいね～



筍と空豆のピザ

春に食べたい、おすすめの食材

○旬の緑黄色野菜・薬草…ほろ苦い菜の花やヨモギ・フキ、ほうれん草・小松菜・春菊・パセリ・にら。

○伝統発酵食品…梅干しや梅酢、天然醸造のしょうゆや味噌、漬物。

○麦類…押麦やはと麦をお米に混ぜて。飲み物は麦茶、パンなら全粒粉がおすすめです。

○やさしい辛みのある食材…大根や玉ねぎ・白ネギ・生姜などの辛みは、血液の流れをよくしてくれます。

○酸味のある果物…りんご・レモン

これらは、肝臓をいたわる食材たちです。春は血液の浄化が盛んにおこなわれますので、こういった食材を日々の食事に取り入れて、少しでも快適に過ごしていけたらいいですね！

●五平餅●甘味噌がおいしくて、ご飯なのに意外と人気のおやつ！

(材料) あったかいご飯

(甘味噌) みそ…大さじ2 濃口しょうゆ…小さじ1

みりん…大さじ1 さとう…大さじ2 ねりごま…小さじ1

(作り方)

① あったかいご飯を麺棒などで粒がくっつくくらい、こねておく。

② 小鍋で甘味噌の材料を火にかけてフツフツしたら止める。

③ ご飯を小判型に握り、上に味噌を塗ってグリルやトースターなどで焦げ目がつくくらいに焼く。

☆前回もおかわりが足りないくらい食べてくれました♪



ねりごまは
隠し味に、いろ
いろな料理に
使ってください。

ポン酢・みそ・醤油に
プラスするだけで万能
調味料に！コク旨です♪

令和 5 年 5 月 予定献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	押麦入りごはん 大根と新じゃがの炒め煮 あおさ汁 納豆(しめじ)	五平餅	若鶏もも 生揚げ 削り節 木綿豆腐 納豆 しらす干し	半つき米 押麦 じゃがいも いりごま 半つき米ご飯 甜菜糖 ねりごま	大根 人参 乾椎茸 冷凍枝豆 あおのり 玉ねぎ ほうれん草 青ねぎ まこんぶ 焼きのり ぶなしめじ
2	火	稗入り玄米 魚のムニエル かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ) 納豆(もやし)	ヨーグルト	魚 木綿豆腐 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 ひえ 薄力粉 無塩バター なたね油 メーブルシロップ 甜菜糖 いりごま さつまいも	トマト 玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり 青ねぎ カットわかめ まこんぶ キャベツ 焼きのり もやし りんご
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	ナポリタン 新じゃがののり塩焼きポテト きのことスープ	りんご	タンパッキー 削り節	スパゲティ なたね油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのき ほうれん草 トマト ケチャップ あおのり 生椎茸 青ねぎ まこんぶ 大根 りんご
8	月	豚ごぼう丼 野菜サラダ アスパラガススープ	豆乳プリン	ぶたもも 木綿豆腐 かつお油 漬けフレーク 削り節 豆乳	半つき米 押麦 甜菜糖 ごま油 片栗粉 なたね油 黒砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 青ピーマン しめじ 生椎茸 長ねぎ レタス きゅうり トマト アスパラガス もやし まこんぶ 粉寒天
9	火	粟入り玄米 腹皮のレモン焼き もずくと大根の酢の物 味噌汁(じゃがいも) 納豆(梅えのき)	ヨモギ蒸しパン いりこ(炒り)	かつお 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し 豆乳	玄米 あわもち 甜菜糖 じゃがいも いりごま 薄力粉	レモン カットわかめ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 焼きのり えのき 梅干し よもぎ
10	水	★季節の献立★しらすごはん 春キャベツのメンチカツ 新玉ねぎのスープ 春雨サラダ パナナ	兜アップルパイ	しらす干し ぶたひき肉 豆乳 削り節 ヨーグルト	半つき米 薄力粉 パン粉 なたね油 じゃがいも はるさめ さつまいも 甜菜糖 いりごま	青ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 人参 まこんぶ きゅうり パナナ
11	木	きび入り玄米 ポークビーンズ ブロッコリー ツナサラダ 味噌汁(ほうれん草) 納豆(葱)	きのごおにぎり	豚肉 大豆 かつお油 漬けフレーク 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 もちきび じゃがいも 甜菜糖 いりごま 半つき米	玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ にんにく トマト ホール缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり 青ねぎ カットわかめ まこんぶ ほうれん草 焼きのり 長ねぎ 舞茸 えのき
12	金	はと麦入り玄米 豆腐マヨネーズ焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ) ひじきふりかけ	野菜クッキー いりこ(炒り)	魚 油揚げ 削り節 煮干し しらす干し 木綿豆腐 油揚げ	玄米 はとむぎ ごま 薄力粉 なたね油 甜菜糖	大根 ごぼう いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ カットわかめ まこんぶ キャベツ ひじき ほうれん
13	土	梅おかかごはん ごまだれソーメン 和え物(もやし)	りんご	かつお節 ぶたもも 削り節 油揚げ	半つき米 いりごま そうめん ごま油 甜菜糖 ねりごま	うめ塩漬 まこんぶ 乾椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん もやし きゅうり りんご
15	月	チキン野菜カレー 春キャベツコールスローサラダ 大根と舞茸のスープ	お麩スナック いりこ(炒り)	若鶏もも 木綿豆腐 削り節 きな粉 煮干し	半つき米 押麦 じゃがいも 甜菜糖 なたね油 観世ふ 無塩バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ホール缶 キャベツ きゅうり りんご コーン缶 大根 舞茸 青ねぎ まこんぶ
16	火	もち麦入り玄米 さつまあげ かみかみサラダ 味噌汁(小松菜) 納豆(もやし)	お菓子	さつま揚げ かつお油 漬けフレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	玄米 もちきび さつまいも 甜菜糖 ごま油 いりごま せんべい	れん根 玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり 青ねぎ まこんぶ カットわかめ 小松菜 焼きのり もやし
17	水	稗入り玄米 豚肉じゃが 味噌汁(キャベツ) 青菜 しらすふりかけ	チーズおかか おにぎり	ぶたもも 油揚げ 削り節 煮干し しらす干し かつお節 チーズ	玄米 ひえ じゃがいも こんにやく 甜菜糖 なたね油 ごま 半つき米	玉ねぎ 人参 乾椎茸 枝豆 青ねぎ カットわかめ まこんぶ キャベツ 小松菜
18	木	きび入り玄米 魚の西京焼き ほうれん草のごまあえ あおさ汁 納豆(豆苗)	米粉ドーナツ	かつお 削り節 木綿豆腐 納豆 しらす干し 絹ごし豆腐 豆乳	玄米 もちきび 甜菜糖 じゃがいも いりごま 米粉 片栗粉 なたね油	えのき ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 もやし あおのり 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 焼きのり 豆苗 ほそめこんぶ
19	金	粟入り玄米 鶏ひき肉の松風焼き 大根サラダ 味噌汁(しめじ) 納豆(葱)	のり塩焼きポテト いりこ(炒り)	鶏ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 かつお油 漬けフレーク 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 あわもち いりごま 甜菜糖 じゃがいも なたね油	玉ねぎ 人参 ごぼう あおのり 大根 きゅうり 青ねぎ カットわかめ まこんぶ しめじ 焼きのり 長ねぎ
20	土	愛情弁当の日	午前保育			
22	月	押麦入りごはん 車麩ナゲット 春雨マヨサラダ 味噌汁(もやし) 納豆(豆苗)	お菓子	木綿豆腐 かつお油 漬けフレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	半つき米 押麦 車ふ 薄力粉 なたね油 はるさめ 甜菜糖 いりごま せんべい	人参 きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ カットわかめ もやし 焼きのり 豆苗
23	火	はと麦入り玄米 新玉ねぎと豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(えのき) 納豆(小松菜)	よもぎ団子 いりこ(炒り)	ぶたロース 木綿豆腐 かつお油 漬けフレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し 絹ごし豆腐	玄米 はとむぎ じゃがいも なたね油 甜菜糖 いりごま 白玉粉 上新粉	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 青ねぎ カットわかめ まこんぶ えのき 焼きのり 小松菜 よもぎ
24	水	小豆入り玄米 魚とレバーの五色揚げ 味噌汁(ほうれん草) 梅ひじきふりかけ	ごま豆腐	あずき かつお レバー 大豆 油揚げ 削り節 煮干し しらす干し	玄米 片栗粉 さつまいも なたね油 甜菜糖 ごま くず粉 ねりごま	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト ケチャップ 青ねぎ カットわかめ まこんぶ ほうれん草 ひじき 梅干し 生姜
25	木	稗入り玄米 チキンのパン粉焼き ブロッコリーサラダ 新玉ねぎのスープ 納豆(葱)	ちぎりパン いりこ(炒り)	若鶏もも 豆乳 木綿豆腐 削り節 納豆 しらす干し 煮干し	玄米 ひえ なたね油 パン粉 オリーブ油 甜菜糖 じゃがいも いりごま 強力粉	にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 焼きのり 長ねぎ
26	金	もち麦入り玄米 魚の照り焼き 白和え 味噌汁(キャベツ) 納豆(もやし)	わかめおにぎり	かんぱち 木綿豆腐 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 もちきび 甜菜糖 ごま いりごま 半つき米	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ カットわかめ まこんぶ キャベツ 焼きのり もやし
27	土	中華丼 小松菜と海苔のナムル 新じゃがのスープ	りんご	ぶたもも 削り節	半つき米 押麦 ごま油 片栗粉 いりごま じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 にら きくらげ 乾椎茸 小松菜 大根 もやし 焼きのり しめじ ほうれん草 まこんぶ りんご
29	月	ビビンバどんぶり ごぼうサラダ キャベツのスープ	春の米粉ピザ	ぶたもも 鶏卵 木綿豆腐 かつお油 漬けフレーク かつお節 チーズ	半つき米 押麦 甜菜糖 ごま油 いりごま なたね油 観世ふ 強力粉 米粉 オリーブ油	人参 もやし ほうれん草 ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 生椎茸 まこんぶ 青ピーマン トマト ケチャップ
30	火	粟入り玄米 ししゃもの天ぷら おからサラダ 味噌汁(大根) 納豆(梅もやし)	お菓子	ししゃも 生干し おから かつお油 漬けフレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	玄米 あわもち 天ぷら粉 なたね油 甜菜糖 いりごま せんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 青ねぎ まこんぶ カットわかめ 大根 焼きのり うめ塩漬 もやし
31	水	きび入り玄米 麻婆豆腐 蒸しじゃがと空豆 わかめスープ 納豆(ほうれん草)	玄米おやき いりこ(炒り)	木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート 削り節 納豆 しらす干し 煮干し	玄米 もちきび 甜菜糖 片栗粉 じゃがいも いりごま 玄米ご飯 薄力粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン 生椎茸 しめじ 長ねぎ トマト ケチャップ 空豆 えのき 青ねぎ カットわかめ まこんぶ 焼きのり ほうれん草 まこんぶ キャベツ にら 青のり

5才

自制心の形成
「もっと遊びたいけど……貸してあげる」など自制心が生まれる

4才

3才

1才半～5才

自我の充実
他者を受け入れられるようになってくる

自我の形成
「コレはボクの!」など自分の領域を大きくしようとする

2才

1才半

ルールや約束を理解して、友だち関係も豊かに

ひとりで身支度をしたり、ルールのある遊びをしたり、お友だちとケンカしても仲直りできるようになります。運動能力も高まり、スキップしながら踊ったり、ジャンプゲームにより登ったりもできるようになります。幼稚園での集団活動も楽しめる時期になります。

人の気持ちが少しずつわかり始める

ボタンをとめたり、はさみを使ったり、クレヨンで〇をかくたり、手先の器用さが増してきます。体も自由に動くようになります。知的な面も飛躍的に発達し、人の気持ちも少しは察することができ、「どうして〇なの?」という質問も次々に飛び出します。

「自分が!」「自分で!」
強い主張は自我の芽生え

ジャンプしたり、片足立ちをしたり、むずかしい動きもできるようになりました。言葉もふえ、知っている単語を並べて会話もできます。「自分でできる!」という思いや、「これがしたい!」というこだわりが強くなり、かんしゃくを起こして困らせることもあります。

言葉をどんどんため込んで、大爆発!

歩き方がしっかりし、走ることもできるようになります。手先の動きも器用になり、スプーンやフォークで幼児食をパクパク。言葉の面では、ため込んでいた言葉が一気に出現する時期を迎えます。言葉もふえ、「わんわん、きた」などの2語文も始まります。

どんな様子?

運動

手先の動き

言葉&コミュニケーション

ケンケンする

三輪車のペダルをこぐ

スキップする

6秒

5秒

3秒

2秒

1秒

ジャンプする

階段を上る

ボールをける

走る

片足立ちする

おはしを使う

〇をかく

四角をかく

人物の3部分(輪郭、目、口など)を入れた絵をかく

人物の6部分(輪郭、目、口など)を入れた絵をかく

前後上下がわかる

ひとりで絵本をながめる

育脳POINT

「やりなさい!」ではなく見守りが必要です。自分のことが自分でできるようになるもの、まだ完璧ではありません。やる気にもムラがあるので、見守りながら「がんばっているね」と励まして応援しましょう。

5まで数える

色の名前が4つ言える

自分で歯をみがく

自分で服を着る

ごはんおいしいよ〜

育脳POINT

絵本を読むだけでなく会話の中で発展させて読み聞かせは脳育に最適な遊びですが、聞かせるだけでなくお話の内容についておしゃべりすることで脳はさらに活性化します。物語の世界を2倍楽しんで。

シールを貼る

くつをはく

友だちの名前を言う

自分で!

育脳POINT

身支度の仕方や手洗いを教える。手や指先が器用になる時期なので、着替えや食事、手洗いやうがいなどの方法を教えていきましょう。後ろに回って手を添えて、できるだけ自分でやっている気分。

スプーンを使う

2個の積み木を積む

「パパ」「ママ」以外に3語を言う

人形ごっこが始まる

「ワンワンは?」などと聞くとその絵を指す(2つ)

「プープーきた」など2語文を言う

手を洗ってふく

洋服を自分で脱ぐ

300語
言葉数の変化

2000語

1500語

1000語

500語