

学校法人北原学園 幼保連携型認定こども園  
堀越こども園・分園ほりこし 子育て支援



〒036-8112 青森県弘前市大字堀越字柳本293番2  
堀越こども園 TEL/FAX 26-0228  
〒036-8161 青森県弘前市大字大清水1丁目11番地42  
分園ほりこし TEL0172-55-8153  
FAX0172-55-8131

<担当>本園:工藤, 佐藤

<子育て支援目標>  
季節を感じながら親子で楽しもう!

令和8年度 5月号  
令和8年5月1日発行

を

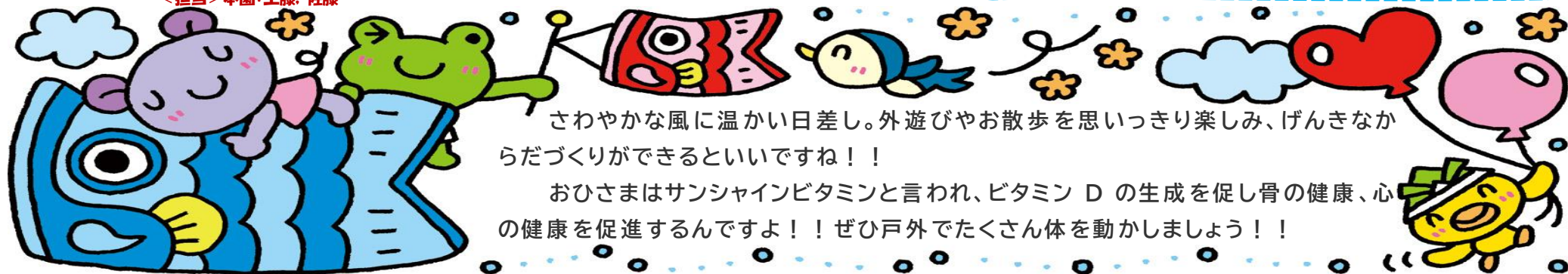
学校法人北原学園のホームページ内にて園の行事の様子を載せています。ぜひご覧下さい。



堀越こども園  
分園ほりこしHP



子育て支援



さわやかな風に温かい日差し。外遊びやお散歩を思いっきり楽しみ、げんきながらだづくりができるといいですね!!

おひさまはサンシャインビタミンと言われ、ビタミンDの生成を促し骨の健康、心の健康を促進するんですよ!!ぜひ戸外でたくさん体を動かしましょう!!

### 園庭開放

令和8年5月16日(土) 10:00~11:00

堀越こども園の園庭を開放します。お気軽に遊びに来てください。なお、事前に申し込みが必要ですので詳しくは堀越こども園、または分園ほりこしまでお電話ください。

### ~5月の子育て講座~ フラバンづくり

日時: 令和8年5月22日(金) 10:00~11:00

場所: 分園ほりこし

料金: 無料

住所: 弘前市大字大清水1丁目11番地42

持ち物: 飲み物など

※申し込みは5月15日(金) 先着3組までとなります。



### ~5月の食養生~



新年度が始まり新しい環境にも少しずつ慣れてきたころに訪れるのが「五月病」。これを防ぐためには適度な運動やお風呂でゆったりしたり、アロマを活用するなど日々のストレス発散をしていきましょう。また、食養生も効果的です。旬の食材や鉄分が豊富な食材を取り入れていきましょう。

・あさり、しじみ、よもぎ、人参、たけのこ、菊花、ふき、新じゃが、そら豆、アスパラガス、冬瓜、なす、セロリ、メロン、トマト、カツオなど

五月病予防は夏バテ予防にもつながりますので、できることからやってみましょう!!