

子育て情報紙

プチプチいちご
～親も子も 生き生き のびのび～



VOL・145
R4. 4.1

発行 第2へきなん子育て支援センター

愛知県碧南市縄手町5丁目61番地 TEL (0566) 42-8222

暖かい春の日差しの中、木々のつぼみがふくらみだす季節になりました。
今年度も子育て支援センターをたくさん利用して頂けると嬉しいです。



子どもの睡眠について



睡眠は休息するだけでなく、体の成長を助けるのにとっても大切です。
十分に睡眠をとり、心も体も健康に過ごせるといいですね。

★睡眠リズムを作るコツ

体内時計をリセット



人には夜になると眠くなり、朝になると目が覚めるという生活リズムがあり、このリズムをコントロールするのが“体内時計”です。その為に朝、起きたらカーテンを開け太陽の光を室内に入れ、体内時計をリセットしましょう。

日中に遊ぼう



風間の明るいうちにたくさん遊ぶ事で、心地よい疲れで寝つきが良くなります。
天気の良い日は外に出るのもいいですよ。

環境づくり



夜寝る時は照明は暗く静かな部屋でテレビや携帯電話の電器画面は、刺激を与えて眠りにくくなるので消すようにしましょう。

★入眠ポイント

寝る前に絵本の読み聞かせや子守り唄を歌ったり、体を優しくさすってあげるなど、同じ事を繰り返し続けているうちに「寝る時間」と感じるようになり、眠りにつきやすくなりますよ。



＜プチプチ行事＞

4月

月	火	水	木	金
				1 ★
4	5	6	7 ファンタジック・ ペーター-2	8 ★
11 ★	12	13 ファンタジック・ ペーター-2	14	15 ★
18 ★	19	20	21 ファンタジック・ ペーター-2	22 ★
25	26 ファンタジック・ ペーター-2	27 ★	28	29 ●昭和の日

※子育てひろばは、月曜日～金曜日まで毎日開設しています。午前(9時～12時)・午後(13時～15時)の繰入れ替え二部とさせていただきます。HPにも詳細を載せていますのでご覧下さい。

※★の日は10時～12時にボールプールの開放をしています。コロナウイルス感染拡大防止の為、入室前に消毒をして頂き、人数・時間制限をさせていただきます。

◎★は、催しの受付日です。(すべての受付時間は9時～15時)

催し名	受付開始日
5/10(火)ファンタジック・ペーター-2	4/11(月)
5/18(水)	4/18(月)
5/27(金)	4/27(水)
5/31(火)	5/2(月)



親子で楽しくクッキング♪

『ラップおにぎり』



＜作り方＞

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② スライスチーズ1cm角位に切る。
- ③ ボウルにちりめんじゃこと①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にごはんを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ラップに④の1/6量を棒状にのせ包みながら形を整える。
- ⑥ ⑤の両端をねじり、リボンやモールで止めれば出来上がり。
(④→⑤→⑥を6回繰り返し6個作る)
※丸型や好きな形に作ることも出来ますよ。

「いやよ いやよ」も

ぼくのうち

＜材料(6個分)＞

- ・ごはん 300g
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・かつお節 5g
- ・しょうゆ 大さじ1

} A

(社)全国私立保育園連盟
子育てメッセージより

申込み、問い合わせは 平日9時～15時 第2へきなん子育て支援センターTEL (0566) 42-8222
※状況により変更をする場合は、HPでお知らせさせていただきます。