

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

旬の野菜

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふきメロン、いちご、かつお、いさき

※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです。

季節のレシピ

新ゴボウの肉巻き

●材料
イカ...1/2杯
サヤインゲン...10本
キュウリ...1本
ニンジン...1/4本

●作り方

①イカは短冊に切り、ゆでておく。
②サヤインゲンは2cmに切り、色良くゆでておく。
③キュウリは小口切り、ニンジンはせん切りにして、サッとゆでておく。
④すりゴマ、三温糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

生活リズムは早起きでリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊...など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。
早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



着替え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児の着替えも、「おててを通すよ」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていきます。

1歳 「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかとなどの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。
4歳 大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。

2歳 少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せで見守りましょう。

3歳 立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

5歳 温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身につけてきます。ひも結びにもトライしましょう。



おすすめの絵本

14ひきのびくにつく

作・絵: いわむら かずお
出版社: 童心社



今日は、なんていい天気。14ひきは家族みんなでピクニック! おにぎりとお水筒を入れて、リュックをしょって出発です。森には春の光があふれています。ほら、えながのあかちゃん生まれたね。見て! すみれの花も見つけたよ。野原に出ると、どこまでも青くて広い空。たんぼぼのフワフワ綿毛、どこいくの...?

こいのぼりくんの おさんぼ

文: すとう あさえ
絵: たかお ゆうこ
出版社: ほるぷ出版



きょうは5日5日。こいのぼりくんが、おそらをさんぼしていると、ねこちゃんが「こいのぼりくん、のせてー」「いいよー」。でも、ねこちゃんがあんまりはしゃぐので、こいのぼりくん、木のあいだにおっこちてしまいました! さるくんもやってきて「よいしょ、よいしょ」と助けだしますが...。身近な行事に興味を持ちはじめた幼児に、日本の伝統をやさしく伝えるシリーズ。端午の節句のお話。

こいのぼりがさわやかな風に乗って泳ぐ姿が見られる時期になりました。5月5日はこどもの日です。昔から、柏餅を食べる風習がありますね。柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいですね。