

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。

旬の野菜

なばな、せり、あさつき、さやえんどう
しいたけ、はっさく、あんこう
ほたて、ひじき

※緑黄色野菜には、成長期の子どもに
欠かせないβ-カロテンが豊富です。

季節のレシピ

ヨモギ団子

●材料
ヨモギ(生)...25g
上新粉...11/3カップ
三温糖...大さじ2
きな粉...大さじ3

●作り方

①ヨモギはゆでて細かく刻んでおく。
②上新粉に同量の熱湯を合わせてこねる。
大きめにちぎり、沸騰した湯でゆでてから
水にさらし、さらによくこねる。
③②にヨモギを加えて混ぜ、ひと口大の
団子にし、もう一度ゆでる。
④ゆであがった団子を、三温糖ときな粉を
混ぜた中に入れてからめる。

成長曲線でお子さんの
成長を確認しましょう

成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢(月齢)をとったグラフです。
横軸は、0歳代は1か月おきに、1歳代は3か月おき、2歳以降は半年おきに
目盛りが取ってあります。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子ども
の成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長
曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけられる
のです。



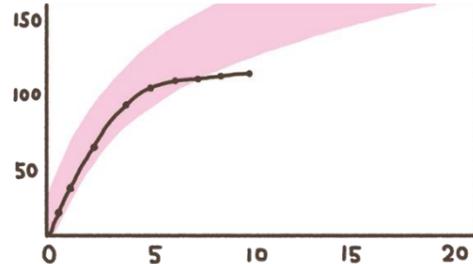
どんなことがわかるの?

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。

よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、同年代の子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きいか小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要ときってどんな時?

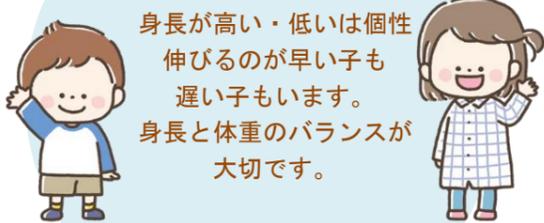
成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



心配なとき、どうすればいい?

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。

身長が高い・低い個性
伸びるのが早い子も
遅い子もいます。
身長と体重のバランスが
大切です。



子どもとスキンシップ♪
「春風あそび」

★明るい色の、ふんわり軽い布を使って、子どもたちに春のそよ風をプレゼントしましょう。

遊び方

仰向けに寝た子どもの上にふわりと布をかけます。また、ふんわりと布をどけます。肌をなでる布や風の感触、視界の変化、ママ(パパ)の優しい語りかけがうれしいあそびです。

ポイント「イメージを広げる！」

布は光が透けるような薄い、きれいな色の軽いものを使いましょう。「大きな風ヒューン、小さな風そよそよー」などと語りかけましょう。

おすすめの絵本

おはなみバス

作: すとう あさえ
絵: いりやまとし
出版社: ほるぶ出版



りすさんがバス停で待っていると、おはなみバスがやってきました。運転手はくまさんです。「さくらやまにいきますか?」「いきますよ。おのりください」うさぎさん、たぬきさんもお花見弁当を作ったのってきました。日本の伝統行事を、2・3歳児の発達に合わせて、シンプルな物語絵本にしました。巻末には、ミニ解説がついています

ちらしずし

作: 平野 恵理子
出版社: 福音館書店



今年のちらしずしは、なおネエが作るんだって! 弟のノブは心配でたまりません。さあ、お母さんの指導のもとに、なおネエの料理が始まりました! じゃうずにできるかな?

今年度も残すところ僅かとなり、一年の締めくくりとなる3月を迎えました。暦の上では春です。待ち望んだ春がそこに来ていますね。ただ、昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。いつもより気をつけて見守ってあげてください。