

4月



令和3年4月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



ご入園・ご進級
おめでとうございます

令和3年度のスタートです。初めて園に通う子ども、進級してお兄さんお姉さんになる子ども、どの子ども緊張や不安を感じやすい時期だと思います。保護者の方々も不安があるかと思いますが、大きく一歩を踏み出す子どもたちに、どうか寄り添ってあげてください。不安なことや相談したいことがあれば、園や子育て支援センターに相談してくださいね。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



4月17日は「恐竜の日」！？

4月17日は、アメリカの探検家で博物学者でもあるロイ・チャップマン・アンドルーズが、1923年に、ゴビ砂漠に探検旅行に出た日。この旅行で、世界で初めて恐竜の卵の化石を発見しました。いつの時代も子どもは恐竜好きです。「恐竜の卵って大きいのかな」「おともだちはいたのかな」。みんなでお話しても楽しいですね。

お昼寝について

家でお昼寝するときは、3時くらいまでに済ませるのが目安です。眠りすぎたり、夕方に眠ってしまったら、夜更かしにつながってしまいます。もぞもぞしたときが起し時。「起きたかな」と、笑顔で優しく声をかけてあげてくださいね。



子育てサークルのご案内



★未就園児におすすめ★
こあらサークル
(脇本保育園)

楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)
阿久根市子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★
カンガルーサークル
(牧内農村環境改善センター)



★初めての育児におすすめ★
～1歳未満～
たまぴよサークル
(西目地区集会施設)

★1歳未満におすすめ★
ひよこサークル
(折多地区集会施設)

★サークルが初めての方におすすめ★
わかばサークル
(折多地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

おすすめ絵本

たんぼぼはたんぼぼ

作: おくはら ゆめ
出版社: 大日本図書



すすめがやってきて、「たんぼぼはたんぼぼ」と言うと、たんぼぼは花びらをびん、びん、ぴーん、とのぼしました。ありんこ、ねこに続いて、たろうくんの番！「たろうはたろう！」すると、もしもししていたたろうくんに、力がわいてきて・・・！？

しゅくだい

文・絵: いもと ようこ
原案: 宗正 美子



めえこせんせいがいいました。「きょうのしゅくだいは・・・です」と、みんなはいっせいに「えー、うそー、ほんと？」とおおさわぎ。いったいどんなしゅくだいがたのびたのかな。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

暖かくなってきたこの時期には、道を歩いていると、色々な種類の花が咲いていて「何という名前の花だろう」と思わず見とれてしまうことがあります。4月は環境が変わり、いつもより疲れやすいかと思いますが、ほかほかした陽気や、道端に咲く可愛い花など、何気ない春らしさに元気をもらえるのかなと思います。自分では気づいていなくても、疲れがたまっていることがありますので、早めに寝るなどして調整していきたいですね。