



わくわく広場だより

2024年5月号 多伎こども園

春の風が心地よく、あちらこちらでこいのぼりが元気に泳いでいるのを見かけるようになりました。5月も春の風を感じながら園周辺の散歩に出かけたり、サロン室でゆったりと好きなおもちゃで遊んだり保護者同士で話をしたりして楽しみましょう。ぜひ、お待ちしております！

生活リズムを身につけよう*

生活リズムを整えるために大切な柱となるのは、『睡眠』『食事』『遊び』の3つです。早寝早起きをして、たくさん外で遊び、栄養バランスのとれたご飯を食べましょう。朝早く起きて心ゆくまで遊び、しっかりとご飯を食べることで、夜もぐっすりと眠ることができます。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本です。少しずつできることから始めていきましょう！

早寝のためにできること

- ① **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ **日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ **お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



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!



わくわく広場の様子

お目当てのボールを見つけてトンネルに入ってみました



はじめましてのお友達
お互いに気になって歩み寄って
いた可愛い二人でした

お母さんと一緒に
大好きな電車遊び





5月のわくわく広場の予定

| 日 | 曜日 | 活動名 | 内容 | 場所 | 持ち物 |
|----|----|------------------------|--|-------------------|---|
| 7 | 火 | 散歩に行こう ☂️好きな遊びを楽しもう | 小田駅まで散歩に出かけ、電車やバスを見ましょう。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | 帽子、お茶 (各自必要なもの) |
| 9 | 木 | すくすくハッピー 広場 | 身体測定と5月生まれのお友達の誕生会をします。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | 母子手帳・タオル (測定に使用します) お茶 (各自必要なもの) |
| 14 | 火 | ふれあい遊びを 楽しもう | 音楽に合わせて体を動かしたり、親子で触れ合ったりして遊びましょう。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | お茶 (各自必要なもの) |
| 16 | 木 | 園庭で遊ぼう ☂️好きな遊びを楽しもう | 園庭に出て、砂遊びや滑り台で遊びましょう。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | 帽子、お茶 (各自必要なもの) |
| 21 | 火 | おひるねアートを 楽しもう | 身近な素材を使って飾りを作り、可愛い写真を撮りましょう。一緒に写したい物があればぜひ持って来てください。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | お茶 (各自必要なもの) |
| 24 | 金 | にこにこ あかちゃん相談 | 赤ちゃんの身体測定を行います。保育教諭に、育児などの相談もできます。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | 母子手帳・タオル (測定に使用します) お茶 (各自必要なもの) |
| 28 | 火 | 体を動かして 遊ぼう | マットの山やトンネルなどで体を動かして遊びましょう。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | お茶 (各自必要なもの) *運動しやすい服装で |
| 31 | 金 | いちごを つくろう | 手型をとったり、絵の具を使って、いちごの制作をしましょう。 | こども園 〈子育てサロン室〉 | お茶 (各自必要なもの) |

☆天候や園の活動の状況で、日によって園庭で砂遊びを実施する日もあります。わくわく広場に参加される際は、動きやすく、汚れてもよい服装で来られることをおすすめします。

子育て支援センターわくわく広場は、毎週火曜日、金曜日に園舎内「子育てサロン室」で行います。(園の活動により、曜日が前後することがありますので、ご了承下さい。)

西側の玄関より、お越しください。

***時間 9:30~11:30**

9:30~好きな遊び

10:00~活動

11:00~お茶タイム

***問い合わせ**

☎86-2711

(多伎こども園 竹下まで)

