

園庭解放のお知らせ

〈日時〉 毎週木曜日

9:30～11:30

安井保育園では、地域に住んでいる未就園児のお子様安心して遊べる場として園庭を開放しています。

保護者の方にも子育ての楽しさを感じていただいたり、心配事や悩みを話し合える機会になればいいなと思っています。

相談や子育てについての質問などあれば、お気軽に声をかけてくださいね。

一時預かり事業

安井保育園では、子育てを応援するための地域支援事業を行っています。就学前までのお子様をお預かりいたします。

急な病気や冠婚葬祭・学校の行事
仕事・リフレッシュなどご利用下さい。

事前に面談が必要です。

まずは園にご連絡ください。

資料をお渡ししています。

利用者が重なっている日など、
希望日にご利用いただけないことがあります。

2012年

子育て新聞

～てをつなごう～

第 16 号

育児講座のお知らせ

5月15日(火) 離乳食の作り方と試食会

6月1日(金) 歯磨きについて

7月2日(月) 子育て座談会

子育て相談

一時預かり・子育て講座・園庭開放などを
ご利用の際でもけっこうです。

子育てについての悩みや相談があれば
気軽に声をかけてください。

子育て講座も企画しています。

日程が決まり次第お知らせしていきます。

短期体験保育のお知らせ

(保育園児と一緒に遊びます。)

5月22日(火) 9時～11時

6月13日(水) 9時～11時

7月9日(月) 9時～11時

安井保育園

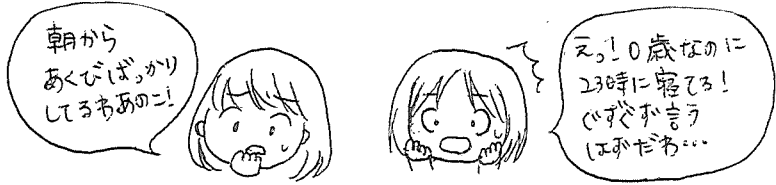
兵庫県西宮市安井町4-15

TEL 0798-34-6677

FAX 0798-34-0337

。ホームページより資料をダウンロードできます。是非
ご利用下さい。

早寝早起きできてますか



子どもの成長にとって早寝早起きはとても大切です。なぜでしょう。下の図を見て下さい。

午後8時に寝たときの睡眠リズムです。眠っている時、だいたい決まった時間帯に、成長に必要なホルモンの分泌が高まります。もし、午後11時ごろに眠るとすると、筋肉や骨を育てるホルモンの分泌が少しになりますね。

さらに、電気のついたままの明るい部屋で眠ると、性的な成熟が早まって、思春期に心と身体がアンバランスになります。

乳幼児期は、夜10時間ぐらいの眠りが必要といわれています。午後8時から午前6時まで眠った時と、午後10時から午前8時まで眠った時とでは、睡眠時間は同じでも、ホルモンの分泌が違ってきて成長の違いがでます。

遅寝遅起きをすると眠りが浅くなり、質の良い睡眠がとりにくく、起きても身体が動きにくくなります。また、自律神経が乱れやすくなります。

お父さんの帰りが遅いとか事情はいろいろあると思いますが、ちょっと考えてみませんか。

今月のおすすめメニュー

キャベツの味噌炒め (材料4人分)

- | | | | |
|------|------|---|---------------------|
| 豚肉 | 200g | 1 | 調味料を合わせておく |
| キャベツ | 1/4 | 2 | 豚肉に1の合わせ調味料を合わせておく |
| 玉ねぎ | 1個 | | 合わせておく |
| もやし | 1袋 | | フライパンに油をひき、豚肉 |
| しめじ | 1パック | | 野菜をいためる |
| にんじん | 1/2本 | | |
| 白味噌 | 大2 | | ※春は新キャベツ新玉ねぎがお味噌 |
| 味噌 | 大1 | | いしい時期なので是非作ってみて下さい。 |
| 濃口醤油 | 大1 | | |
| 酒 | 大1 | | キャベツ |
| みりん | 大1 | | みずみずしく柔らかく |

ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはさつと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとして丸みのあるものがおいしいキャベツを選ぶコツです。

