

## 園庭開放のお知らせ

〈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があ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。

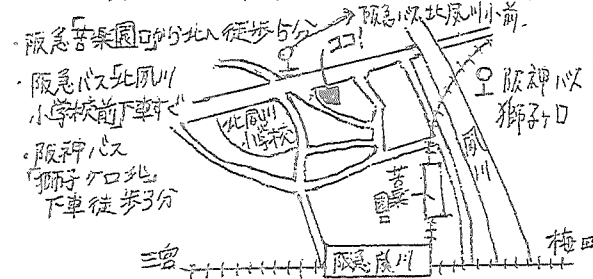
相談や子育てについての質問などあれば、お気軽に声をかけてください。

## あいあい広場のご案内

甲山福祉センター総合相談支援センター  
(石叻町19番13号 tel0798-71-2933)  
にて開設しました。あそびに来てください。

3月 8日(金) いずれも9:30~

3月15日(金) 12:00です。



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。



## 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。

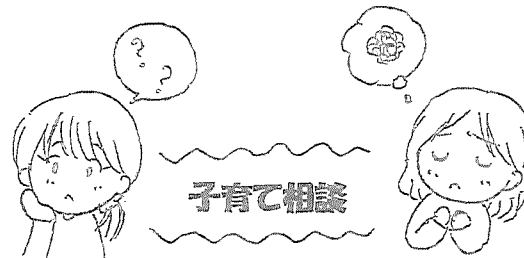
急な病気や冠婚葬祭・学校の行事・仕事・リフレッシュなどにご利用下さい。

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。)



## 子育て相談

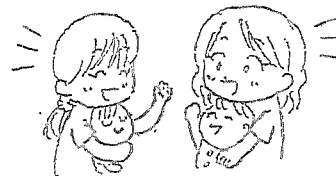
一時預かり・子育て講座・園庭開放などをご利用の際でもけっこうです。

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。

電話でも受け付けます。

育児講座も企画しています。

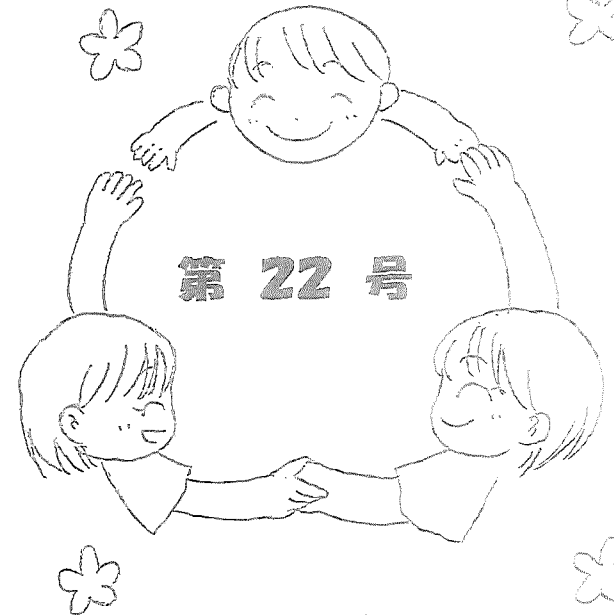
日程が決まり次第お知らせしていきます。



2013年

## 子育て新聞

~てをつなごう~



## 安井保育園

兵庫県西宮市安井町4-15

TEL 0798-34-6677

FAX 0798-34-0337



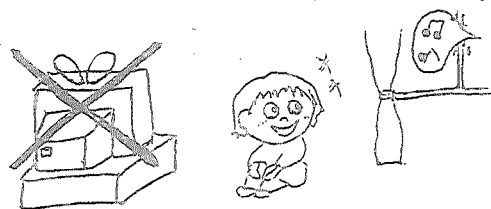
## テレビ・ビデオ・DVD などに 子守りをさせていませんか

子ども達はテレビやビデオが好きですね。テレビやビデオに釘付けになっている間、子どもは静かにじっとしているので、大人は用事がはかどり、ついついそのままつけっ放しにしているのではないのでしょうか。なかには、子どもが喜ぶからとDVDで繰り返し見せ、なんと1日の視聴時間が5時間にも6時間にもなっているという驚くべき状況もあるようです。

ここでテレビなどの弊害について考えてみましょう。

・一日中テレビなどがついている家庭では、静けさがうばわれます。

テレビなどを消してみましよう。風の音雨の音小鳥のさえずりなどが聞こえるのではないのでしょうか。なんと心安らかになれることでしょうか。子どもたちはきっといろんな発見をし、お家の方に伝えたくて、会話がはずむことでしょう。



・子どもの健康をそこないます。

すぐに思い浮かぶのは視力ですが、それだけではありません。テレビの前で長時間、だらしな

い姿勢でいることの影響。またテレビ視聴とペアになりがちなのは、おやつのだらだら食いで、虫歯の原因になります。また、テレビなどの機械音は周波数が短く、肉声より先に子どもの柔軟な脳に届き、肉声に反応しにくくなると言われています。

・子どもから遊びをうばいます。

一方通行のテレビなどでは、会話は成立せず、常に受け身になります。絵本なら想像力、玩具で遊ぶなら創造力が培われるでしょう。このように子どもが主人公となって遊ぶ時には、子どもの内面の力（言葉によって考える、感じる、思う、想像する、表現する、人とつながる、集中する）が育ちます。



さあ、テレビなどを消して、子どもたちと楽しく遊びましよう。

テレビなどを見るのは1日30~60分とし「見る時につけ見終わったらすぐに消す」というルール作りをしましよう。

親も子どもから解放されて、豊かな時を持つてほしいと思います。

🍴 今月のおすすめメニュー 🍴

豆乳ライスグラタン 材料 4人分  
米2合・ベーコン100g・玉ねぎ1コ  
人参1/2本・コーン小1缶・しめじ1  
パック・豆乳400cc・コンソメ1キューブ  
片栗粉大1・バター適宜・粉チーズ適宜

- ① お米を炊く。
- ② ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、しめじを炒めて火を通す。
- ③ 豆乳を火にかけて、コンソメで味をつける。  
(スープぐらいの濃さを目安にして下さい。)
- ④ 炒めた材料と豆乳を合わせ、バターでコクをつける。
- ⑤ 耐熱皿にご飯を敷き、④をかける。
- ⑥ 仕上げに粉チーズとろけるチーズをかけ、オーブンで180°~200°で焼く。

加熱してあるので、焼き目がついたらできあがり♪

※簡単に作れておいしいです。豆乳の青臭い味も子どもたちは気にならないようです。寒い季節、身体が温まります。是非作ってみてください。

＝豆乳の栄養＝

牛乳に比べてエネルギーが低いので、ダイエット食品として人気があります。血管の壁に付着した悪玉コレステロールを減少させる働きをもつ成分(レシチン)も含まれています。