

安井保育園の子育てだより

～てをつなごう～



第37号(2015.11.)

安井保育園 西宮市安井町4-15 TEL 0798-34-6677 050-3532-2857

FAX 0798-34-0337

育児講座(にじっこ広場)の紹介です!



1階ランクルーム、または2階ホールで開催します。10時～11時。

12月9日(水) “親子クッキング” おやきづくり

申込み期間 11/9～11/28 月曜～金曜の9時～17時に電話申込みしてください

先着10組まで(材料費¥100必要です)

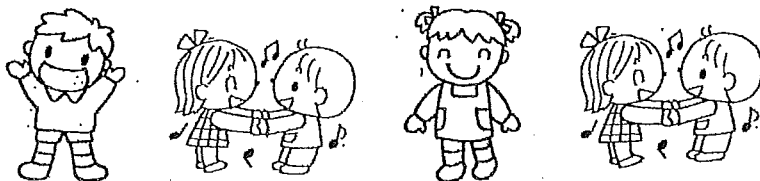
“おやきて何?”…親子で、さつまいもをボールの中でつぶして、片栗粉と混ぜてみます。それをハンバーグのように丸めていきましょう。丸めたら、ホットプレートにならべて焼きます。焼けたら、一緒に食べましょう!!うまくできるかな。

1月21日(木) “リズム運動で一緒にあそぼう” からだを動かしてあそびましょう!

申込み期間 12/14～1/8 月曜～金曜の9時～17時に電話申込みしてください

先着15組まで

兵庫県の県民局から、アドバイザーとしてリズム運動の講師がきます。一緒に楽しみましょう。(1歳児クラスに当てはまる)2013年3月生まれ以上のお子さんが対象になります。



お知らせ “親子でいっしょに保育園” (保育園の体験)

<日時> 12月14日(月) 1歳児クラス…2012年4月～2013年3月生まれ

12月15日(火) 0歳児クラス…2013年4月～(12か月児以上)

12月16日(水) 2歳児クラス…2011年4月～2012年3月生まれ

いずれも、9:00～11:00前まで

子どもさんの年齢に対応したクラスに入り、午前中約2時間、室内や園庭で一緒に遊びます。事前に申し込みが必要です。実施日の1か月前から申込みを受け付けます。先着各3組まで。月曜～金曜の9時～17時に電話申込みしてください。

* 今年度は2月にもう1回 “親子で一緒に保育園” を実施します。

～健康に、薄着で過ごすには！～



季節が急にすすんで、朝夕は寒くなりました。丈夫な身体づくりのための、皮膚のたんれんについて考えてみましょう。

“薄着はからだにいいの？”

人間の体（皮膚）は寒くなったり暑くなったりすると、鳥肌がたったり汗をかいたりして血管を収縮させ体温を一定に保とうとします。体温調節機能があるわけです。服をたくさん着たり暖かい室内で保護ばかりしていると、これらの機能が働かなくなります。ですから、薄着になったりはだしになるのは、身体づくりにとって非常によいことなのです。

“薄着になると風邪をひくの？”

薄着は風邪の直接原因ではありません。風邪は感染力の強い病気で、その原因は細菌やウイルスです。薄着をして冷えたからではありません。厚着をすると、活動の妨げになるうえ汗をかいたり気温変化に対する抵抗力が落ちてかえって風邪の原因にもなります。平素から生活リズムを整え薄着になって丈夫な身体づくりを心がけましょう。すでに風邪気味の時、体調をくずしている時は身体を温め、休養を十分とることが大切です。

“皮膚のたんれんのため、日常生活で取り入れてみましょう”

- ・朝起きた時は、水できちんと顔を洗いましょう。手洗いも、水で行いましょう。
- ・朝着替える時は一度裸になって着替えましょう。（冷たい空気にあたるのがいいのです）
- ・下着は木綿のものを着用し、毎日着替えましょう。（汗をかいていないようでも皮膚の脂肪で汚れて、保温性はさがっています）
- ・室内外の温度差が大きいと体調をくずします。（室温は18～19度が適温です）
- ・衣服は大人より1枚少なくしましょう。
- ・寝る時はパジャマ1枚で。



*赤ちゃんは…生まれたばかりの赤ちゃんは最初の3か月は大人がちょうどいいな、と感じているよりも1枚多く3か月過ぎたら大人より1枚少な目に着せます。子どもは暑がりです。汗っかき、動きも次第に活発になっていきます。たくさん着せられていたのではのびのび動くことができません。健康のために薄着に慣れておくこと、背中が汗ばんでいるようなら1枚脱がせてあげるなど、こまめに調節してあげましょう。

参考・西宮市健康福祉局保育課 すくすくより

おすすめメニュー

「手作りふりかけ」 カルシウムたっぷり！なんといっても添加物が
入ってなくて安心です！

（材料）1人分 （保育園の子ども1人分の材料²です）

しらす干し 3
昆布 0.5
かつおぶし 0.3
ごま 0.4
しょうゆ 少々

① しらす、かつおぶし、ごまをフライパンで乾煎り
しておく

② ①と昆布を混ぜてできあがり！

③ 味がうすいようなら、しょうゆを少々

*しらす、かつおぶしをフライパンで煎ることによって
いいにおいが部屋中にたどよい、食欲が増す1品です

