

2023年度の子育てひろばのご案内

詳細は次の号でお知らせします

子育てひろば予定表 ※要予約

6月14日(水) どろんこあそび 雨天中止



7月12日(水) 感触あそび、色水 雨天中止



9月27日(水) 荒馬座公演 座・高円寺にて

11月8日(水) 親子ヨガ 阿佐ヶ谷区民センター屋上にて

3月26日(火) 小学生との交流 地域観劇「人形劇」



出前保育(10月・3月) 他…木育ひろば 給食試食会

一時保育のご案内

利用対象 満1歳から就学前のお子様を対象です(離乳が完了している)

利用方法 ご利用には事前の登録(面談)が必要です

保育時間 平日の午前9時から午後5時 定員 1日4名

保育料 5時間 2500円 以降1時間ごとに500円

食事 保育園児と同じ給食です 昼食200円 おやつ100円

予約日 毎月第2水曜日 13時~14時

一時保育(にじぐみ) 専用電話 03-3312-5615 (17時以降は出られません)




調理室より
 お手伝いをお願いしました！

感染症の流行により、なかなかできていなかったお手伝いを久しぶりにお願いしました。スナップエンドウの筋取りやグリーンピースのさやむきなど、春野菜は少し手間がかかりますが、子どもたちをお願いすると夢中になってやってくれます。

グリーンピースは2歳クラスと3歳クラスにお願いしました。中から豆が出てくるのが楽しいようで、「〇こもあった！」「ちっちゃくてあかちゃんみたい」と観察しながら豆を出してくれました。次の日の給食でひすい煮やグリーンピースご飯になると、他のクラスよりもよく食べてくれました。

別の日には、スナップエンドウの筋取りを4歳クラスにお願いしました。筋取りは力加減が難しいので苦戦していましたが、集中してとってくれました。



2歳児クラスではキャベツちぎりもしました。初めてだったこともあり、ちょうどよい大きさにちぎるのは難しかったようですが、調理室に持ってきて「ありがとう、助かりました」と言われると、嬉しそうな子どもたちでした。家庭でも時間に余裕のある時は、子どもと一緒にいると苦手な野菜も食べてくれるかもしれません。



おすすめレシピ ～焼き豚とキャベツの味噌マヨネーズ～

＜作り方＞

- ① タレの材料は合わせて泡だて器でよく混ぜる。
- ② キャベツは一口大に切り茹でる。（蒸してもよい）ザルにあけて冷ましておく。
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩をふって軽くもんでおく。
- ④ 焼き豚は細かく刻む。
- ⑤ キャベツときゅうりは絞ってボウルに入れ、焼き豚も入れてタレを様子見ながら入れて和える。

※ ちくわを入れてもおいしいです。
大人向けには、お好みでしょうがの千切りを入れても○

材料（4人分）

キャベツ	中 1/4 個
きゅうり	1 本
焼き豚	40 g
マヨネーズ	大 2
味噌	大 1/2
酢	大 1/3
塩	少々





保健室より

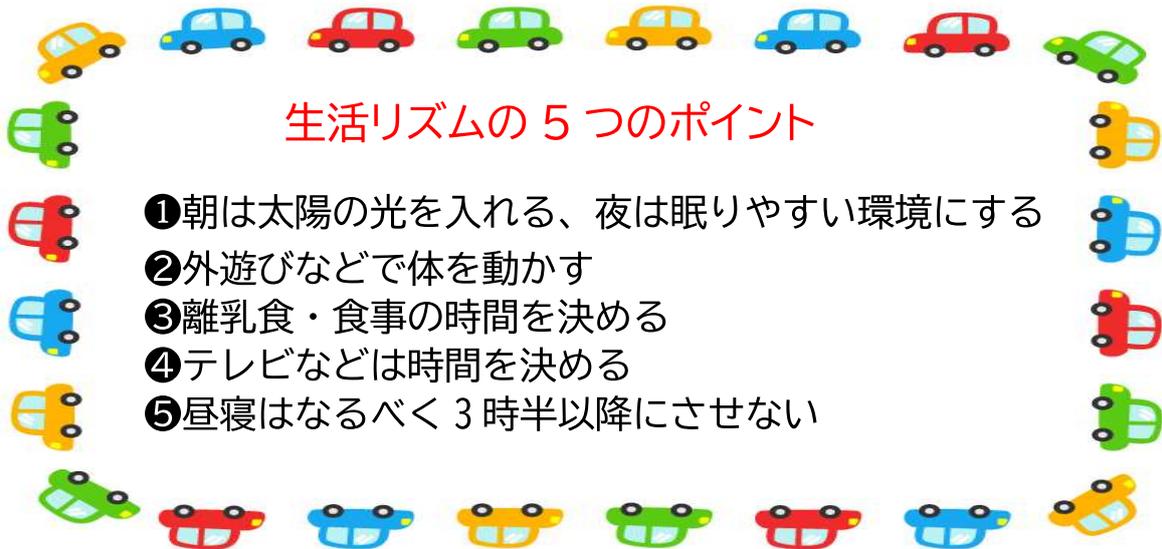


子どもの生活リズム



ヒトは本来、太陽と共に目覚め活動し、日が沈んだら休息するという生活リズムです。太陽の光と共に生活を過ごすことで、成長に必要なホルモンが分泌されます。私たちの一日は24時間のサイクルですが、ヒトの体内時計は25時間です。一日の始まりの朝を一定にすることで体内時計がリセットされます。

朝の光を浴びると、セロトニン（神経伝達物質）が分泌されます。セロトニンは、“しあわせホルモン”と言われ、不安や恐怖を安心に変えたり、衝動を抑えて情緒を安定させるなど、心の発達に重要な働きがあります。また入眠を促す「メラトニン」というホルモンは暗いところで多量に分泌され、明るいところでは分泌が抑えられます。寝る前のテレビやDVD、パソコン、スマートフォンを見ることは、ブルーライトの影響によるメラトニンの分泌が抑えられ、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなることがあります。大人もそうですが寝る1～2時間前くらいはメディアに触れないように、携帯を操作しながら寝かしつけをしないようにしましょう。メラトニンは昼間たくさん太陽を浴びることで、夜に大量に分泌されるので、お天気の日にはできるだけ外で遊び、たっぷり太陽の光を浴びさせてあげましょう。



生活リズムの5つのポイント

- ①朝は太陽の光を入れる、夜は眠りやすい環境にする
- ②外遊びなどで体を動かす
- ③離乳食・食事の時間を決める
- ④テレビなどは時間を決める
- ⑤昼寝はなるべく3時半以降にさせない

保育園や幼稚園などに通所しているお子さんは休日も園の生活リズムと同じで過ごすようにしましょう。

2歳児（りすぐみ） 子どもの姿

いろんなことに興味関心が広がっている2歳児。
新しいことにも「やってみたい！」
「〇〇（自分）もやる！」と目を輝かせています。
今回はお手伝い活動の様子を少し紹介します。

やってあげるよ

2歳になり、やれることが増え、友だちが困っていると助けようとしたり大人の手伝いをしようとしたりしています。着替えの時友だちが脱げずに困っていると、自分の着替えは後回しで友だちの袖を引っ張ってあげたり、食後友だちがしまい忘れたエプロンを代わりにしまっけてあげたり。人形遊びだけでなく身近な誰かの世話をすること、「ありがとう」を言われることで喜びを味わっている子どもたちです。

調理さんからお手伝いを頼まれました。どれも給食の食材になる野菜です。出来上がったらみんなで調理室までお届けします。

キャベツちぎり

意外と指の力を使う作業です。
指先では難しく、カいっばい引きちぎる子もいます。
「て いたくなっちゃった～」
と言いながらも一生懸命ちぎっています。



グリンピースの豆むき

「グリンピースってこんなおうちにはいっているんだね」と気づきがありました。
取り組む表情はみな真剣そのもの。豆を取り出すときの力加減が難しく、
中には「あっとんでっちゃった…」豆が逃げ出すことも。
むけた豆は翌日の給食のグリンピースごはんになりました。

