

子育て ほっと・は〜と

在宅のお子様と
そのご家庭対象の
お知らせです

ひろば（園庭開放）

- 毎週火・木・土の午前中（9時～12時）は、在宅児の方のために園庭を開放しています。
* 園庭や ほっと・は〜と の部屋でお過ごしください。お待ちしております。

親子で楽しむ プチ講座「ほっと・は〜と」

- ほっと・は〜と⑦ 『七夕祭りをしましょう』
7月 5日（火）
- ほっと・は〜と⑧ 『絵の具であそびましょう』
7月 14日（木）
- ほっと・は〜と⑨ 『歯科衛生士さんと一緒にゴシゴシ』
7月 26日（火）

毎回の時間と場所…
・10時～
・ほっと・は〜との
部屋です！



はなして ほっ…

『夜寝るのが遅くなってしまいます。早く寝た方がいいとは思いますが…』
こんな質問がありました。眠るまで時間がかかったり悩めますね。しかし、睡眠は
疲労回復、免疫力アップ、脳機能アップと効果がたくさんあります！

- そもそも、子どもは何時間寝ないといけないのでしょうか？
1歳児で11～13時間 1歳6ヵ月～3歳児で12時間（お昼寝を含む）
4～5歳児は10時間 と言われています。
- どうしてなかなか眠りにつきにくいのでしょうか？
眠る直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか？そういう時は
脳が興奮状態ですので眠りにくくなります。眠る時には、胸や背中をやさしく
リズムよくさすったり、ゆったり落ちつく子守唄を静かにうたってあげたり
してみてください。また、少し電灯を暗くして目の刺激を減らしましょう。

早く起きて、しっかり食べて、いっぱい遊びましょう！



こども博士 どれ知とる！



野菜・果物・きのこ・海藻を主に使った料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

ごはん・めん類・いも類・パンなど穀類を主に使った料理。炭水化物を多く含み、活動するためのエネルギーのもととなる。

肉・魚・牛乳・乳製品・豆類を主に使った料理。たんぱく質を多く含み、筋肉や血を作る。

みそ汁や吸い物、スープ。うまみを味わうためのだし汁がメイン。

日本の食生活の基本は主食・汁・主菜・副菜からなる献立です。「4つのおさら」は料理に入っている主な食材に合わせて4つの色で分けて示すもので、食材がちゃんとそろっているかがひと目でわかるので、しぜんと栄養バランスのよい食事になります。

● どうすれば身につく？
「4つのおさら」で考える
元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べ物を選ぶチカラです。

～食べ物を選ぶチカラ～
● どんなチカラ？

エフロンのポケット

つ・ぶ・や・き

ムツレさんに
出会うて…



『ムツレさん！』

苗字教えてー！』

ムツレさんは微笑んでいました。

（5歳児）

行事予定

《6月》

- 12日（日） しょうぶ祭り
- 17日（金） お弁当日
- 28日（火） 避難訓練

《7月》

- 1日（金） みんなのあつまり プール開き
- 4日（火） 身体計測
- 7日（木） 七夕
- 8日～9日（金・土） 5歳児 お泊り保育
- 28日（月） 避難訓練
- 29日（金） 川裾祭り（市島地区）



こども園HP



梅雨入りし、湿気の高い日が続いています。寝苦しい夜も増えてきました。梅雨時期、体が重く感じるのは大人だけなのでしょうか。（歳のせいでしょうか…）園の子どもは今日も元気です。そんな元気な子どもたちの様子をブログで発信中です。是非ご覧ください。

編集後記

ブログ配信中

ichijima-kodomoen.com