



< 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

< 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatsu@din.or.jp

お問い合わせ・子育てで
お悩みの事は・・・
「からまつ保育園」まで
お気軽にお電話ください。



満開の桜の花びらが青い空に向かってひらひらと舞い散り、うららかな日々が続いています。

新年度を迎え、子育て情報誌「どリーむらっしゅ」も、また皆様と一緒に成長していきたいと思っております。今年もからまつファミリーサポートセンターを、よろしくお願いいたします。



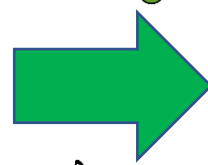
入眠を誘う時ポイント



リラックスした
気持ちでおこな
いましょう

なかなか眠れない子どもたちに困ってしまった時、次の内容を見直してみましょう。

- ・オムツは汚れていませんか？
- ・お腹がすいていませんか？
- ・室内の温度や湿度は快適ですか？
- ・目が覚めている時、たくさん活動できましたか？
- ・眠る前に興奮していませんか？
- ・抱っこして眠った後、ベッドに降ろすと、泣いてしまう時はありませんか？



- ・眠る時の環境を整えましょう。
- ・起きている時間、眠る時間など、メリハリのある生活リズムを作りましょう。
- ・入眠を誘う時には、落ち着いた雰囲気を作り、絵本の読み聞かせや、オルゴール曲などのやわらかくゆったりした音楽を使用してみましょう。
- ・抱っこやおんぶして入眠した際には、お布団の中を人肌くらいに少し温めておきましょう。また、布で体をくるみ布団におろすと、抱っこしてもらっていた感覚が残るので目が覚めにくくなります。

生活リズムを整え元気に過ごそう！

環境が変わる4月は生活リズムを改善するよい時季です。生活リズムを身につけ健康な体を作りましょう。

【早寝・早起きを心がけましょう！】



- ・夜は9時ごろまでに寝るようにし、朝は7時までに起きるようにしましょう。
- ・十分な睡眠は

- 《疲れをとる》
- 《成長を促す》
- 《病気を治す力が増す》



事につながります。



【朝ごはんをしっかり食べましょう！】

- ・朝ごはんを食べると身体が目覚めその日を元気に過ごせます。
- ・朝ごはんはよく噛んでしっかり食べましょう。

【朝、排便する習慣を！】

- ・朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。
- ・朝ごはんの後はトイレに座る習慣をつけましょう。

旬の春野菜を食べましょう

冬の寒さに耐え、エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、体の新陳代謝を盛んにします。この時期ならではの野菜も多くありますので、ぜひご家庭でも食べてみましょう。

<新じゃが>

みずみずしく、やわらかい新じゃがは、皮が薄く全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く保存がきかないので、早めに食べましょう。



<菜の花>

黄色い花が有名ですが、ビタミンCが多く、ほろ苦いのが特徴です。葉が濃い緑色で固いつぼみのものを選ぶとよいでしょう。



～おすすめ保育園メニュー～

<新じゃがの ジャーマンポテト>4人分

じゃがいも…中2個、
たまねぎ…中1/2個、
アスパラガス…1本、ベーコン…1枚、
オリーブ油…小1、にんにく…少々
バター…小1、塩…少々



- ① じゃがいもはひと口大に切り、茹でる。たまねぎ、アスパラガスは薄切り、ベーコンは短冊にする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて温め、先にベーコンを炒め、他の材料も加える。
- ③ 最後にバターを加え、塩で味を整える。

～おすすめ保育園メニュー～

<お花畑のスープ>4人分

菜の花…1茎、卵…1個
にんじん…1/6本、
水…600ml、
コンソメ…大1強、塩…少々



- ① 菜の花は下茹でして、2～3cmの長さに切る。
- ② にんじんは薄切りにして、花型で抜く。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させ、にんじんを入れ、柔らかくなったらコンソメ、塩を入れて味をみる。
- ④ 沸騰しているところに溶き卵を入れ、ふんわりさせ、最後に菜の花を加える。