



日中は、まだまだ暑い日々が続いていますが、少しずつ朝夕の風が心地よく感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすい時季でもありますので、睡眠や食事をしっかりと取り体調管理に気をつけましょう。

< 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 : karamatu@din.or.jp

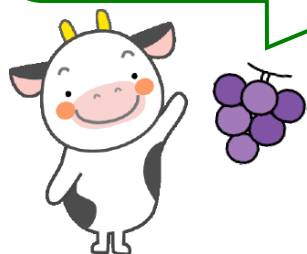
「乳児の育ち」で大切にしていこう

子どもに好きなことをやらせてあげることが、集中力を高めるのに効果的です。子どもが遊びに集中している時は、声をかけて無理やり中断させることのないようにし、子どものやる気を見守りましょう。

集中して楽しむ
姿を大切に



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。



メリハリのある生活を送りましょう。

おやつや食事にはテレビなどを消し、時間を決めてごちそうさまをしたり、遊ぶ時間は思いっきり楽しむなど、メリハリのある生活を送ることで、その時間の中で自分から工夫したい集中する力をつけていきます。

体を動かす遊びを、たくさん取り入れましょう。
運動は脳を活性化させ、集中力アップに効果的です。
小さいうちから外で体を動かして遊ぶことが集中力を
養う上では大切です。



お家の中のオモチャや
絵本は、散らかっていま
せんか？

大人と一緒に、「このオモチャは、おままごと。これは、乗り物。」などと、種類ごとに分けたり、お片付けをする場所を覚えたりすることで、脳を刺激し、集中力アップにつながります。



絵本の読み聞かせは子どもの集中力を高めます。
読み聞かせを始めても飽きてしまうこともありますが、
続けていくことで、徐々に集中することができるように
なっていきます。



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。



《SIDS 予防について》

SIDS(乳幼児突然死症候群)は、それまで元気だったお子さんが、寝ている間に何の前触れもなく、突然亡くなってしまいう原因不明の病気です。生後2か月から6か月に多く、稀に1歳以上でも起こることがあります。

睡眠中はこまめに子どもの様子を観察し、命をまもりましょう。



できるだけ母乳で
育てましょう



1歳になるまでは、
仰向けに寝かせましょう



たばこは
やめましょう



発症率を低くする
ポイント

- ・窒息事故防止のために、敷布団は堅め、掛布団は軽いもの準備しましょう。
- ・布団が顔や口にかからないように気をつけましょう。
- ・顔の周囲にタオルやぬいぐるみを置くことは危険です。
- ・よだれかけは外して寝かせるようにしましょう。
- ・室内を温めすぎると汗をかきやすくなり寝苦しくなりうつ伏せになりやすくなります。

秋の食材を知りましょう

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増していきます。秋のエネルギーがたくさん詰まった秋の味覚を楽しみましょう。

<さけ(鮭)>



鮭には、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。塩焼き、ムニエル、フライなどさまざまな食べ方ができる上に、加工しても栄養価が損なわれづらいのが特徴です。

～おすすめ保育園メニュー～

<鮭のパン粉焼き> 4人分

鮭…4切れ、
☆[塩…少々、
パン粉…20g、
粉チーズ…大1、
にんにく…1/2かけ、パセリ…少々、
油…大2]



- ① にんにくをすりおろし、☆を混ぜ合わせ、パン粉をしっとりさせる。
- ② クッキングシートに鮭を並べ、鮭の上に①をのせて押し付ける。
- ③ オープンを180℃に予熱し、10分焼く。

<ごぼう>



食物繊維が豊富なごぼうは、油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。肉・魚と炒めたり、煮物、サラダにするとよいでしょう。

～おすすめ保育園メニュー～

<甘辛ごぼう> 4人分

ごぼう…1/2本、
れんこん…中1個、
にんじん…1/4本、
かぼちゃ…1/5個、揚げ油…適量、
★[醤油…大1、砂糖…小1、
酢…小2、みりん…小2、生姜…少々、
にんにく…少々]



- ① 野菜はすべて薄切りにして、素揚げにする。
- ② 生姜、にんにくをすりおろし、★をすべて鍋に入れて、煮立たせる。
- ③ 揚がった①に②のタレを絡ませる。