



木々の緑も鮮やかになり、心地よい風が吹いています。

時折、日差しが強い時もありますので、熱中症に気を付けながら、積極的に戸外に出て、元気いっぱい体を動かし、初夏を満喫しましょう！

< 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 : karamatsu@din.or.jp

～感謝の心を育てましょう「ありがとう」～



子どもがしてくれたことに  
対しても「ありがとう」を  
伝えましょう！

毎日の生活の中で、「ありがとう」という感謝の気持ちを持つことは、その分、幸せな気持ちになります。「『ありがとう』と言うのよ」と教えていくことも大切ですが、言葉や礼儀だけでなく感謝の気持ちを培っていきましょう。

感謝の心を育てる5つのポイント

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。



ものを大切に

次々にものを買って与えるのでなく、ものを大切にする姿勢を伝えましょう。

年齢に合ったお手伝い

できる範囲でお手伝いをする機会を持ち、たくさんの働きがあることを実感させましょう。

感謝の時間を持つ

嬉しく感じたことを話し合い、感謝する時間を持ちましょう。



大人が感謝を示す

日常生活の中で、大人が見本となり、感謝の気持ちを示すようにしましょう。

感謝の気持ちを伝える

大人と一緒に「ありがとう」と周りの方に感謝の気持ちを伝える機会を持ちます。



からまつファミリーサポートセンターのご利用、お待ちしております。



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。



## 保健

### 正しい手洗いしていますか？

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。

外遊びのあと、トイレのあと、食事の前にはしっかりと  
手を洗う習慣をつけましょう。



### 《爪の手入れ》

爪が伸びていると爪の中に汚れが入ったり、欠けたりします。

また、子どもに皮膚は薄いので、ちょっとひっかいただけで皮膚が傷がついてしまいます。

1週間に1度は爪をチェックして、短くカットし、  
やすりで丸く整えましょう



## 栄養

### ～味覚を広げることの大切さ～

人は生まれつき、「おいしい」「おいしくない」を区別する能力を持っています。身体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「おいしくない」と感じます。

食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いはせず、いろいろなものを食べることが大切です。

すぐに好きになれなくてもまずはひと口食べられるよう、少し工夫をしてみてもいいでしょうか。



### <食べやすくなる工夫>



#### 出汁をきかせましょう

・たんぱく質の旨味を利用すると苦手なものも食べやすくなります。



#### 旬の食材を食べましょう

・春野菜は苦味があるものが多いですが、スナップえんどうやキャベツなどは甘味を感じられます。



#### 少しでも食べられたらほめてあげましょう

・無理に食べたことがあるなどの経験が記憶として残ると苦手になってしまうので気をつけましょう。