ほしのこ通信　5月号

令和3年4月30日発行

エンゼル式子育てカレンダー

＜5月＞
早寝早起きで
50点。
朝ごはんで
100万点

「早寝早起き」が良い理由。自然のエネルギーを体内に採りいれられるから。太陽で元気になるのは植物だけではないですね。さあ、今日も親子そろって「おはようございます！」そして「朝ごはん、いただきます！」

市川由貴子

早寝早起き朝ごはん

健やかな成長には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。早起きが習慣化すれば、正しい生活が作れます。朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚めます。早起きするためにも早寝は必要です。

そして、早寝早起き朝ごはんは科学的にも証明されています。
睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。また、子どもの成長には必要な成長ホルモンが分泌されるのも夜です。
朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚めます。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動できる体になります。起きる時間の少し前から朝の光を部屋に入れると起きやすくなるようですよ。
朝起きた時は脳や体のエネルギーが不足した状態です。そのため、朝ごはんに脳のエネルギー源となるごはんを食べることで、しっかり体を動かせる状態を作れます。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。

長期化しているコロナ渦で子育てしているお母さん。
一時預かり保育や支援センターをご利用いただいているお母さんとお話をしていても大変だなぁと感じることがあります。お母さんが心身ともに健康でいないとお子さんも心身ともに健康でいることは難しいと思います。心身ともに健康でいるためには、まずは体を健康に気を付けてみませんか?!お母さん自身も早寝早起き朝ごはんを実践してみましょう。夜泣きの時期のお子さんをお持ちだと難しいかもしれません。できることから少しずつ・・・。「できない～」という時は一緒に考えていきますよ。子育て世代、力を合わせていきましょう！

「早寝早起き朝ごはん」チェック

- □　朝起きたら、カーテンを開ける
- □　毎朝朝ごはんを食べる
- □　昼間、たくさん体を動かしている
- □　寝る30分前には、テレビを消す
- □　寝る前に絵本の読み聞かせをする
- □　寝るときは電気を消す

いくつ行なっていますか?
まずはチェックしてみて、
チェックしていないところをやってみましょう。

「食を通して子どもの根っこを作る」

「まごわやさしい」知っていますか?!

バランスの良い食事をするために取り入れたい食の7品目の頭文字を覚えやすく並べたものです。

- ま　まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）
- ご　ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）
- わ　わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）
- や　やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ　さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）
- し　しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）
- い　いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）

まほ先生の
おすすめ簡単レシピ！

「ひじきサラダ」

大人2人＋子ども1人分

＜材料＞

			参考
わ	ひじき	14ｇ	⇒大さじ1　3ｇ
さ	ツナ缶	70ｇ	⇒ツナ缶　約1缶
ま	大豆水煮	70ｇ	⇒水煮缶　1缶300ｇ
や	コーン缶	70ｇ	⇒コーン缶　1缶190ｇ
や	きゅうり	70ｇ	⇒中くらいのきゅうり100ｇ
	マヨネーズ	28ｇ	

＜作り方＞
①ひじきを水で戻し、さっとゆでる。
②ツナの油は切っておく。
③きゅうりは輪切りにする。
④すべての具材をマヨネーズであえる。

加熱調味があまりないので、簡単に作れます。

今月のおすすめ絵本

今月は支援センターのみや先生のおすすめです。

「こ～ちょこちょ」
作　にへい　たもつ
角川書店

「あっぷっぷ」
作　中川　ひろたか
ひかりのくに

「おしくらまんじゅう」
作　かがい　ひろし
ブロンズ新社

この3冊の絵本は、一緒に読みながら触れ合える絵本です。支援センターでもよく読んでいます。ママと触れ合いながら喜んでいるお子さんがいます。お子さんと一緒に触れ合ったり、一緒に唱えたりして親子で楽しんでみて下さい。

宮内　織絵

地域子育て支援センター

ほしのこらんど

講座が始まります。

＜5月＞
5月12日（水）
ベビーくらぶ　離乳食講座
5月18日（火）21日（金）
キッズくらぶ　トイレトレ講座

＜6月＞
6月8日（火）・11日（金）
キッズくらぶ
6月23日（水）ベビーくらぶ

＊6月はテーマを募集します。知りたいこと、関心のあることを教えてください。

☆5月　カレンダー☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
3	4	5	6キッズひろば 子育て相談	7 グループ キッズ（教材遊び）	8
10 子育て相談	11 キッズ（教材遊び） 子育て相談	12ベビー（離乳食講座） ベビー（離乳食講座）	13ベビー（ふれあい遊び） 子育て相談	14グループ キッズ（教材遊び）	15
17 子育て相談	18 キッズ（トイレトレ講座） 子育て相談	19ベビー（小さなあちゃんDAY） ベビー（小さなあちゃんDAY）	20ベビー（親子制作） 子育て相談	21グループ キッズ（トイレトレ講座）	22
24 子育て相談	25キッズ（親子制作） 子育て相談	26ベビー（絵本の会） ベビー（絵本の会）	27ベビー（教材遊び） 子育て相談	28グループ キッズ（親子制作）	29
31 子育て相談					

☆6月　カレンダー☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 キッズ（絵本の会） 子育て相談	2 ベビー（絵本の会） ベビー（絵本の会）	3ベビーひろば 子育て相談	4 グループ キッズ（絵本の会）	5
7 子育て相談	8 キッズ（子育て講座） 子育て相談	9 ベビー（ふれあい遊び） ベビー（ふれあい遊び）	10ベビー（ふれあい遊び） 子育て相談	11 グループ キッズ（子育て講座）	12
14 子育て相談	15 キッズ（父の日制作） 子育て相談	16ベビー（小さなあちゃんDAY） ベビー（小さなあちゃんDAY）	17 ベビー（父の日制作） 子育て相談	18グループ キッズ（父の日制作）	19
21 子育て相談	22 キッズ（教材遊び） 子育て相談	23ベビー（子育て講座） ベビー（子育て講座）	24 ベビー（教材遊び） 子育て相談	25グループ キッズ（教材遊び）	26
28 子育て相談	29 キッズ（七夕制作） 子育て相談	30ベビー（七夕制作） ベビー（七夕制作）			

＊コロナウイルス感染拡大の状況により、変更、中止などがあります。ご了承下さい。

ベビーくらぶ
～小さな赤ちゃんＤＡＹ～

日時：５月19日(水)ＡＭ・ＰＭ
場所：ほしのこルーム
対象：８ヶ月までの親子

絵本の読み聞かせ、赤ちゃんマッサージなどを親子で行ないます。また、ママ向けに座談会や離乳食等のミニ講座等も行ないます。
小さな赤ちゃんが対象なので、支援センターデビューにもおすすめです。
＊次回は6月16日（水）です。

5、6月のひろば

＜5月＞
キッズひろば
日時：5月6日（木）10：30～11：30
場所：四街道公民館2階和室
対象：1才～就園前の親子

定員満員になっています。次回のキッズひろばは8月の予定です。

＜6月＞
ベビーひろば
日時：6月3日（木）10：30～11：30
場所：四街道公民館2階和室
対象：0才～1才半までの親子
予約：5月7日（金）10：30～
ホームページの「イベントのご案内」よりお申し込みください。

ふれあい遊びや大型絵本の読み聞かせなどのみんなで楽しめるお集りのほか、手作りおもちゃを作ったり、ママ同士のおしゃべりを楽しんだりしたいと思っています。

子育て情報

「ツルっと入る誤飲に注意！」

お弁当にもよく入っているプチトマト・・・。
食べやすいし、色どりも良いので使いやすい食材ですよね。
でも、ちょっと待って!!
実は、プチトマトってそのまま食べるとツルっと飲み込んでしまう恐れがあります。昨年ぶどうの事故があったので、意識されているお母さんもいると思いますが、念のためお知らせします。

＜ツルっと入りやすい食べ物＞
プチトマト、ぶどう、ピーナッツ・枝豆などの豆類など・・・。

プチトマトやぶどうは4才くらいまで縦に4つに切ると誤飲しずらいと言われています。トイレットペーパーの芯の太さを目安にすると分かりやすいかもしれませんね。

そして、１番大切なのは、やはり『見守り』です。どんなに対策をしても、お子さんは予想外のことをします。見守ることも含めて対策と考えていきましょう。

エンゼルステーション保育園
地域子育て支援センター　ほしのこらんど
〒284-0005　四街道市四街道1-13-1
☎043-424-3327　　Fax043-424-3357