



夙川さくら保育園 子育てだより 34号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

子育て支援講座のご案内 (10月・11月)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
短期体験 1歳児	10月8日(金)	10:00~10:30	1歳児	申し込み受付中
育児講座 親子遊び	10月15日(金)	10:00~10:30	10か月~	申し込み受付中
短期体験 0歳児	11月12日(金)	10:00~10:30	0歳児	10月12日(火)~
育児講座 離乳食講座	11月26日(金)	10:00~10:30	10か月~1歳児	10月26日(火)~

※申し込み時間・・・平日の9:30~11:00の間にお電話で(電話番号は上記参照)

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え

※年齢について・・・0歳児 2020年4月2日~

1歳児 2019年4月2日~2020年4月1日

2歳児 2018年4月2日~2019年4月1日



☆乳幼児に昼寝は必要? ☆

昼寝をすると、こんなメリットがあります。

「体力の回復」たくさん動いた後に昼寝をすると、体の疲れを取ることができます。

「脳の疲労回復」子どもの脳は、起きている間にさまざまな刺激を受けています。刺激を受けて脳が疲労すると、かんしゃくを起こしたりぐずったりしやすくなりますが、昼寝をすることで心身共に疲労を回復することができます。脳の疲れが取れると、情緒が穏やかになり、機嫌よく過ごしやすくなるでしょう。

「記憶力アップ」アメリカの大学で行われた3~6歳対象の研究によると、昼寝ありとなしでは、昼寝ありのほうが脳の記憶領域が整理され、記憶力の向上に効果があるとの結果がでています。

「免疫力の向上」睡眠中に分泌されるメラトニンというホルモンの効果によって、体の免疫力を向上させてくれる働きがあります。体の抵抗力を保つためにも昼寝は重要な役割をもっているといえます。

子どもに必要とされている睡眠時間は、生後7ヶ月ごろが11~14時間、3歳児なら11~12時間といわれています。そのため、夜の間に一度に睡眠時間をとることは難しくなります。そこで昼寝をして補う役目もあるのです。5歳児クラスは就学に向け、一人ひとりの生活リズムに配慮しながら昼寝を短くしていきます。



秋の味覚の代表、さつまいの美味しい季節になりました。

さつまいのビタミンC含有量は、イモ類の中でトップクラスです。本来ビタミンCは水溶性ビタミンのため洗ったり茹でたりすることで流れ出ることが多いのですが、さつまいのビタミンCはデンプンに包まれているため、比較的損失を防ぐことができるそうです。

また、さつまいには腸内環境を整える食物繊維もたっぷり含まれています。子どもの「おやつ」や家族の「おかず」に大活躍のさつまいを使って秋を感じてみませんか？

簡単！さつまいのパイ風

さつまい	60g
餃子の皮	4枚
バター	3g
グラニュー糖	3g

- ① さつまいは皮付きのまま2cm厚さの輪切りにし、しっかりと電子レンジで加熱する
- ② 耐熱皿に餃子の皮を敷き詰め、加熱したさつまいを手で一口大に折り皿に広げる
- ③ バターをのせ、グラニュー糖をふりかけ、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで加熱してできあがりです

※電子レンジで加熱したさつまいは、子どもと一緒に手で折る、グラニュー糖は子どもがふりかけるなど簡単おやつ作りを楽しんでくださいね。

園庭開放を再開します

緊急事態宣言が解除となりましたので、園庭開放を再開する予定です。

感染防止対策の中での再開となりますので、ネットでの申し込みをしていただき予約制にさせていただきます。詳しくは保育園のホームページ、ブログをご確認ください。



☆乳児クラスの睡眠☆～午前睡午睡の保障について～

生まれてすぐは寝ている時間が長かった赤ちゃんも、成長するにつれ、まとまった睡眠が可能になります。保育園の0歳1歳クラスでは、月齢差などを考慮しながら、一人ひとりの子どもの生活を大事にとらえ、集団の中でも、一人一人のペースに合わせて心地よく生活していくために睡眠・食事・あそびをしっかり保障できる環境づくりを大切にしています。特に睡眠については、0歳児では午前睡をしている子もいれば、午睡のみの子もいます。また、普段午前睡をしていなくても体調によっては午前睡を必要とすることもあります。ぐっすり眠り、起きている時間が充実するように静かな環境を整えて、部屋をパーテーションで仕切ったり、起きている子のあそびの場所と睡眠の場所を別々にするため、クラスを超えて協力し合うなど様々な工夫をしています。また、眠り始めが心地よいと目覚めも良く、機嫌よく過ごせることが多く見られます。そのスムーズな眠りのために、部屋の温度や明るさ、人の動きの少ない静かな環境を整えることも大切にしています。