

社会福祉法人 甲山福祉センター



夙川さくら保育園 子育てだより 46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
育児講座 「親子クッキング」	10月25日(水)	10:00~10:30	10か月~5歳児	申し込み受付中
育児講座 「アンサンブル」	10月30日(月)	10:00~10:30	10か月~5歳児	申し込み受付中
育児講座 「運動遊び・リズム運動」	11月2日(木)	10:00~10:30	10か月~5歳児	10月2日(月)~
短期体験 1歳児	11月8日(水)	10:00~10:30	1歳児	10月10日(火)~
育児講座 「ふれあい動物園」	11月16日(木)	10:00~10:30	18カ月~5歳児	10月16日(月)~

※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 2022年4月2日~

1歳児 2021年4月2日~2022年4月1日

2歳児 2020年4月2日~2021年4月1日



☆保育園の様子 (一時保育 ペんぎん組) ☆

ぺんぎんぐみは、一時預かり保育のクラスです。他のクラスとは違い、毎日登園するメンバーが変わり、0歳(10ヶ月から)~5歳までの異年齢の友だちで過ごします。

午前中は、園庭に出て砂場で遊んだり、他のクラスが行っている運動あそびや感触あそび、泥んこ遊びなどの活動に参加したり、近くの公園にお散歩にいった遊びます。部屋では、お家に近い玩具を使ってあそんだり、シール貼り、フィンガーペインティングなどを取り入れた制作活動など年齢に合わせて楽しめるようにしています。また、子どもの年齢や状況に合わせて、誕生日会や移動動物園などの園の行事にも参加し楽しんでいきます。



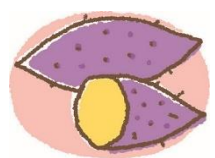
もぐぱくコーナー

実りの秋、食欲の秋です。だんだんと気温も下がり、やがて来る冬にそなえてエネルギーを蓄えるための季節とも言われています。

美味しいものがたくさんあるこの季節は、お子さまの食のすそ野を広げてあげる良いチャンスでもあります。ご家族で食べしん坊になって様々な食材にチャレンジしましょう！



秋といえば『さつまいも』、あかちゃんからおとなまで大好きな野菜です。調理のバリエーションも多く、つまんで口の中に入れたり、スティック状に切って手づかみ食べをしたりと、食べる意欲を育ててくれる食材です。



0・1・2歳児 **これってどっち？**

手づかみ食べとあそび食べ

生後9か月前後～1歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい、「あそばないよ」と言いたくなりますが、発達のとても大事なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かかわりのポイントを知っておきましょう。

手づかみ食べのサイン

口に入れた物を取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。

まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな？」などの声をかけましょう。

あそび食べのサイン

わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。

「おなかいっぱいかな？ ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。



☆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るのです。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。