



月曜日から金曜日まで毎日、親子遊びや親子の仲間づくりの場として保育園を開放しています。子育て中の保護者の方や保育士と一緒に交流しながら子供たちと楽しい時間を過ごしてみませんか？お気軽に親子で遊びにおいで下さい。乗船寺保育園子育て支援センター

### 乗船寺保育園 園開放予定表

■ …園開放はお休みの日になります。  
自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。

午前10時～午後12時 スケジュール表の遊び 午後12時～午後15時自由遊び

日	月	火	水	木	金	土
	1 おもちゃ遊び	2 風船・ボール	3	4	5	6
7	8 おもちゃ遊び	9 自由遊び	10 外遊び	11 作って遊ぼう	12 新聞紙遊び	13
14	15 段ボール遊び	16 自由遊び	17 自由遊び	18 親子教室	19 作って遊ぼう	20 子育て相談日
21	22 お外遊び	23	24 自由遊び	25 おもちゃ遊び	26 砂遊び	27
28	29 自由遊び	30 自由遊び	31 作って遊ぼう			

**「子育て支援センター・園開放のご利用についてのお願い」**

新型コロナウイルス感染予防対策として、皆様の健康と安全を第一に考え次のことについてお願い致します。

- ① 来園前にご自宅で体温を計測していただき風邪症状や発熱等、体調不良の方のご利用はご遠慮ください
- ② 入室時に検温。(非接触型体温計で職員が行います。)。手洗いを済ませてから遊ぶようにお願いします。保護者の方はマスク着用にご協力をお願いします。
- ③ 感染症予防対策による臨時休園をする場合がございますのでご了承ください。

※鹿児島県外から帰省等で来られる方の園開放ご利用については園へ問い合わせをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動内容に変更が生じる事も予想されます。ご利用される前にホームページをご覧ください。園へ問い合わせをして下さい。

**乗船寺保育園 TEL 22-4407**

※園開放ご利用の方は、水分補給用の飲み物をご持参下さい。また外遊びの日は熱中症対策の為、帽子をご持参ください。作って遊ぼうの日はクレヨンを使用します。汚れても良い服装でお越し下さい

※5月18日はとけいそう親子教室です。5月20日は子育て相談日です。詳しくは下記をご覧ください

### 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① **早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ② **朝ごはんを食べよう！**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ **うんちは済んだかな？**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうちんタイムをとり、トイレに座りましょう。

### 早寝のためにできること

- ① **まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② **朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ **日中にしっかりあそび**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ **午後は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ **お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ **入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

今日のテーマは **生活のリズム** についてです。

### 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる！**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**うんちが出やすくなる！**  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

**肥満防止になる！**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**活力が出る！**  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

### 《とけいそう親子運動教室》

日時：5月18日(木) 10時～11時30分  
場所：乗船寺保育園 リズム室(3階) 外階段よりお越しください。  
活動内容：親子ふれあい遊び わらべ歌あそび 親子運動遊び  
エアハウス ボール フラフープ 読み聞かせ  
持ってくるもの：飲み物 お着替え おむつ 汗拭きタオル等  
◎保護者の方も動きやすい服装でお越しください。



★保育園で人気のメニュー「豆腐ボール」★

- ★材料(子ども4人分)★
- ・木綿豆腐…150g
  - ・人参…50g
  - ・パン粉…20g
  - ・シーチキン…50g
  - ・ピーマン…20g
  - ・片栗粉…20g
  - ・玉葱…50g
  - ・卵…1/2個
  - ・油…適
- ～タレ～
- ・砂糖…小さじ2
  - ・みりん…小さじ1
  - ・酢…小さじ1
  - ・濃口醤油…小さじ1
  - ・片栗粉…小さじ1/3
  - ・水…小さじ1

- ★作り方★
- ① 玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにし、水気を切る。シーチキンは油抜きをしておく
  - ② 特大ボールに①、卵、パン粉、片栗粉、つぶした豆腐、塩少々を入れて混ぜ合わせる
  - ③ ②を丸めて油で揚げる。
  - ④ 小鍋に調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
  - ⑤ ③に④を絡ませる。

### 《子育て相談日》

日時：5月20日(土) 1組1時間程度 予約制  
場所：乗船寺保育園 2階 リハビリ室  
内容：女性の心療心理士の先生に子育て・育児に関することなど相談をしてみませんか？個別相談の為予約制になります。詳しくは園にお問い合わせください。TEL 22-4407