



乗船寺保育園  
子育て支援センター  
Tel 22-4407



★3月2日(月) 3月16日(月) 楽しく遊ぼう教室

場所：指宿市保健センター 時間：10時～11時(9時～センター開放)

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

2日(月) タオル遊び タオルやバスタオルを使って、触れ合い遊びをします。

16日(月) 運動遊び・宝さがしをします。今年度最後の楽しく遊ぼう教室です。親子で宝さがしに挑戦してもらいます。見つけた宝物はプレゼント致します。0歳児さんも遊びに来てください。沢山の親子のご参加お待ちしております。

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの



★3月3日(火) 作って遊ぼう ひな人形制作

・画用紙にクレヨンでくるくるお絵かきして、着物をつくったり、顔のパーツのシールを貼ってかわいいひな人形を制作します。

★3月11日(水) 12日(木) ハンドメイドの日

・保護者の方が手作りする日です。今回は、ポケットティッシュカバーを作ります。手縫いですが、2か所直線縫いの簡単なカバーです。裁縫初心者でも大丈夫です。新年度準備にぜひ、作ってみませんか？材料準備の為、各日6組ずつの予約制になります。

ハンドメイドの予約方法

乗船寺保育園 Tel 22-4407 (予約は電話でお願いします)

子育て支援センターのハンドメイド参加の予約がしたい旨をお伝えいただき

・ハンドメイドの予約日(3月11日か12日)・氏名をお伝えください。

※ 各日予約が埋まりましたらホームページでお知らせします。



★3月14日(土) 子育て相談日

・毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安に思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。詳しくはスタッフにお声掛けください。

月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 (1時間程度 要予約)。

★3月19日 子育て講演会ベビーマッサージ(詳しくは別紙をご覧ください)

時間 13:30～14:30 参加費 無料 (要予約)

場所 乗船寺保育園 3階リズム室

対象 0歳から1歳ごろまでの赤ちゃんと保護者 10組程度

講師の先生 新名 みどり先生

乗船寺保育園 園開放 予定表



…園開放はありません。

・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

★午前の部…10時～12時(園開放予定表の活動の時間)

★ランチタイム…12時から13時(ご利用の際はお声掛け下さい)

★午後の部…13時から15時(自由遊びの時間)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
楽しく遊ぼう教室 保健センター	作って遊ぼう ひな人形制作	おもちゃ遊び	身体測定	
9	10	11	12	13
おもちゃ遊び	自由遊び	ハンドメイド ポケットティッシュカバー		外遊び
16	17	18	19	20
楽しく遊ぼう教室 センター	シール遊び	外遊び	おもちゃ遊び ベビーマッサージ 詳しくは別紙	春分の日
23	24	25	26	27
おもちゃ遊び	自由遊び	おもちゃ遊び	おもちゃ遊び	風船遊び

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 来所持、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。



今月のテーマは「食育」です



### 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」

などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



### おやつは栄養を補うものにし ましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。



### 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



### 食が細い子や むら食へには

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも。2~3日単位でトータルで食べていけばむら食は気にしないで。



### 保育園で人気のメニュー

### 「オートミールクッキー」



### ★材料★ (作りやすい量)

- ・卵 ……1個
- ・砂糖 ……50g (大さじ5.5)
- ・無塩バター ……40g
- ・ベーキングパウダー ……1.3g (小さじ1/3)
- ・小麦粉 ……120g
- ・オートミール ……65g

### ★作り方★

- ①バターを常温にもどす。小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるう。オーブンを170℃に温める。
- ②ボールにバター、卵、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③②にふるった小麦粉とオートミールを入れて、手でよく混ぜる。(ビニール手袋をはめると手に付きにくく混ぜやすいです)
- ④鉄板にクッキングシートを敷く。③をスプーン2本ですくってシートの上に丸く広げる。
- ⑤オーブンに入れて16~18分焼く。

オートミールには、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

### 季節と食のはなし ★ひな祭りの行事食★

3月3日は「ひなまつり」。ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、レンコンは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かづぎがあります。ハマグリは、2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

