



# ほいくえんつうしん

香川保育園

令和2年度 10・11月号



つくって  
あそぼう！

## てづくりおもちゃ「ころころ迷路」

### ★作りかた

1. クリアファイルケースの内側に、ストローとセロハンテープを使い迷路を作っていく。
2. ビー玉を入れて、ビー玉が出ないようにふたを閉めると完成☆

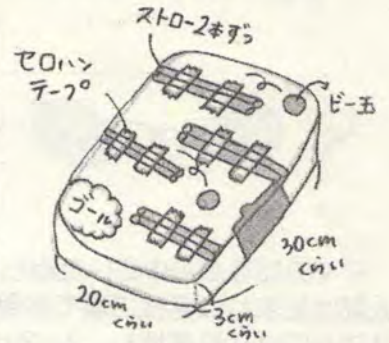
(赤ちゃんがビー玉を誤って口に入れると窒息してしまう危険があるので出ないようにテープでしっかり閉じてください！)

赤ちゃんでも安全に楽しくビー玉をころころ転がせます♪  
保育園でも人気のおもちゃです！



### ★用意するもの

- ・クリアファイルケース  
(透明な箱ならOK!)
- ・ビー玉
- ・ストロー
- ・セロハンテープ



絵本も一緒に  
楽しめます♪

「ころころころ」

福音館書店

元永定正 さく・え



## ほっ♡と子育て支援

～お近くの公立保育園があなたの子育てを応援します～



近くに  
あるって  
いいね!!

公立保育園(6園)では、メール配信で情報発信を行っています。お近くの保育園を“マイ保育園”として登録しませんか？ イベント・講座などのお知らせや子育てに役立つ情報をお伝えしています。上のQRコードを読み込み、フォームに沿って登録するだけ！ぜひご登録ください！

### ☆お家で遊ぼう！製作キットプレゼント☆

保育園を訪れてくれた方に、お家で遊べる製作キットを毎月プレゼントしています♪

ぜひ保育園までご連絡ください！



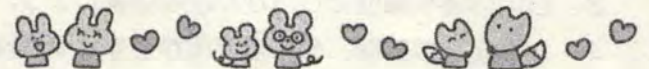
### 新型コロナウイルス感染防止対策のためしばらく

園庭開放を含む地域イベントの開催を中止します。

詳しくはHPをご覧ください。

茅ヶ崎市こども育成部保育課 香川保育園

TEL 0467-57-6002



はじめてみよう！

## ほめほめ子育て♪

みなさん、お子さんとたくさんお話ししていますか？子どもは言葉のシャワーを浴びて大きくなります。その中でもぜひたくさんのお褒め言葉を子どもに話してあげましょう！子どもは誉められる・認められることで何事に対しても「私ならできる！」という自己肯定感が芽生え、自信につながり意欲的に挑戦できるようになります。日常生活の様々なことや、「生まれてきてくれてありがとう」という愛情を伝えるようなほめ言葉など、機会がある度にほめてあげてくださいね☆

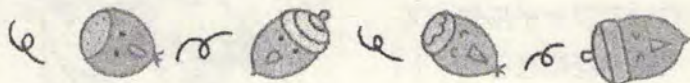
もちろん、子育てをいつも頑張っている自分もたくさんほめて、たまにはご褒美を♪



## 手あそび どんぐりころころ



- ♪どんぐりころころどんぶりこ  
(にぎった手を胸の前でぐるぐる回す)
- ♪おいけにはまってさあたいへん  
(両腕で池を作り左右に揺らす)
- ♪どじょうがでてきてこんにちは  
(両手をあわせてどじょうを作りくねらせる)
- ♪ぼっちゃんいっしょにあそびましょう  
(胸の前で腕を交差する)



## 厚着になっていませんか?

寒くなると、厚着になっていませんか？  
子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、  
集団遊びを楽しんだりして、体を動かして  
います。  
厚着だとすぐに汗をかき、  
汗が冷えると風邪をひく原因  
にもなります。  
重ね着などで衣服が調節できる  
ようにし、昼間は薄着で過ごせ  
るようにしましょう。



## 子どもの睡眠リズム

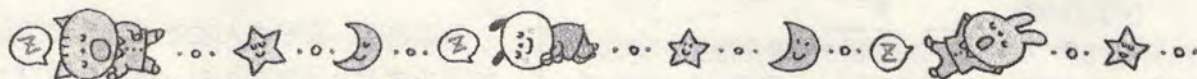
ママのおなかの中にいた赤ちゃんは、生まれてきてから、初めて太陽の光を浴びて地球のリズムを体験します。人間は生まれつき夜に寝て昼間起きるという遺伝子の仕組みを持っていますが、生まれてすぐに24時間の睡眠リズムにはなりません。2~3ヶ月かけてゆっくりと昼間起きている地球のリズムに対応していきます。24時間のリズムを作っていくのが「太陽の光」と「昼間の刺激」です。赤ちゃんには睡眠のリズムをしっかり教えてあげる必要がありますね。それを教えてあげるのはパパ、ママなど周りの人の役目です。寝る前テレビがついたままでは眠りにつけませんね。穏やかに眠りにつけるように静かに絵本を読むなど眠りに入りやすい環境づくりを心がけましょう。早寝早起きは一生の宝物になります。

### ☆幼児期の眠りのリズムをつくるポイント☆

- 1、朝起こしたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。
- 2、朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 3、日中は外や集団でしっかり遊ばせましょう。
- 4、お昼寝は長時間、夕方まで寝かせず1時間半程度で起こしましょう。
- 5、夜テレビを見るときは、時間を決めましょう。
- 6、夜9時頃までには寝かせられるように、その前から眠りにつく準備をしましょう。



[http://www.kosodate.co.jp/miku/vo137/26\\_01.html](http://www.kosodate.co.jp/miku/vo137/26_01.html) より参照



## 親子で楽しくクッキング ~スイートポテトを作ろう!~

### <材料…4人分>

- ・さつまいも 280g(中1本)
- ・バター 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・牛乳 小さじ1弱
- ・卵 少量

### <作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで5分程度加熱し、つぶせる硬さにする。(蒸し器で15~20分蒸してもOK)
- ② さつまいもが熱いうちにバター、砂糖を加えてつぶす。
- ③ 硬さをみながら牛乳を加える。
- ④ 好きな形に整えて、上になる面に溶き卵を刷毛でぬり、200度のオーブンで5分焼いて出来上がり♪

