



# ほっ♥と子育てつうしん



令和4年度 5月号【年4回発行】  
室田保育園・鶴が台保育園・香川保育園

～茅ヶ崎市の公立保育園より、すぐに役立つ子育て情報をお送りします～



親子で楽しいふれあいあそび

## 「バスに乗って♪」

♪ バスにのって ゆられてる ゴーゴー ×2

そろそろ 右にまがります 3 2 1 ギ～

(親子でぎゅ～っとくっつきながら右に傾く)

♪ バスにのって ゆられてる ゴーゴー ×2

そろそろ 左にまがります 3 2 1 ギ～

(親子でぎゅ～っとくっつきながら左に傾く)

♪ バスにのって ゆられてる ゴーゴー ×2

そろそろ でこぼこ道です 3 2 1 うわ～お

(おうちの人が膝を上げたり伸ばしたりしてお子さんをゆらす)

♪ バスにのって ゆられてる ゴーゴー ×2

そろそろ とまります 3 2 1 ギ～ とうちゃく～♪

(ギ～でお子さんを抱きしめてバスがとまる)



親子で楽しむお風呂タイム♪

### ☆気持ちも体もリラックスできる

ややぬるめのお湯に浸かることで、血行がよくなり副交感神経が優位に。リラクゼーション効果が得られます。

### ☆親子のコミュニケーションタイムになる

ママやパパとのスキンシップやおしゃべりは、たとえわずかな時間であっても、子どもの心と体を健やかに育ててくれますよ。

### ☆入浴マナーを教えられる

かけ湯で汗や汚れを落としてから湯船に入る、洗い場は滑りやすく危険なので気を付けるなど、入浴のマナーを教えるチャンス。親が手本を示してあげることで、身に付きます。

### ☆眠気を誘うので寝付きがよくなる

お湯に温まると眠気を誘発。寝つきをよくするには、就寝する1～1.5時間ほど前の入浴がおすすめです。

Kodomoe2021,12月号より抜粋

お子さんは運転手になった気分♪  
親子でぎゅ～っとくっついて  
楽しんでみてくださいね♡

## 園庭開放でイベントを行います♪

	1月	2月	3月
室田保育園	12日(木) 凧作り	8日(水) トランポリン 16日(木) ひな人形作り	お休み
鶴が台保育園	11日(水) ビニール袋凧揚げ	1日(水) 鬼ごっこ	お休み
香川保育園	18(水) トンネル遊び	8日(水) 乗り物遊び	お休み

★園庭開放について詳しくは各保育園のホームページでご確認ください。

★園庭開放にお越しの際、誕生月の方はお知らせください。お祝いをします！

### 朝食やおやつに最適！

### ～しらすトースト～

【材料】3人分

- ・食パン 8枚切り3枚
- ・しらす 30グラム(おおさじ6)
- ・マヨネーズ 12グラム(おおさじ1)
- ・粉チーズ 3グラム(おおさじ1/2)

【作り方】

①しらす、マヨネーズ、粉チーズをボールへ入れ、スプーンでよく混ぜる。

②食パンに①のをせてトースターで焼いて完成。

※粉チーズの代わりにスライスチーズでも可。

全粒粉、ライ麦パンなどにも合いますよ♪



### 【ほっと子育て支援ホームページ】見てね！

YouTube「ちがさき動画ライブラリー」にて親子で楽しむ遊び動画「ふれあい広場」の紹介もしています。



茅ヶ崎市こども育成部保育課

室田保育園 0467-53-1225

鶴が台保育園 0467-51-0782

香川保育園 0467-57-6002