

『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日

10時15分～11時30分

園庭で遊んでいただけます。ぜひお越しください。育児相談も  
行っておりますので、気軽にお声かけ  
ください。



事前の申し込みはいりません



過ぎしやすい季節になりました。石神井町さくら保育園では  
子どもたちが園庭でかけっこや  
おにごっこをしたり、木登りを  
したりして遊んでいます。



赤ちゃんと一緒に楽しめるわらべうたを二つご紹介します。『あぶうー』『れえろ れえろ れえろ』とい  
う、声を出すあそびです。口の筋肉を動かしたり、舌を動かしたりすることは、食べたり、しゃべったりす  
る力につながっていきます。赤ちゃんの目を見て、正面を向いてうたいかけます。5、6か月頃から始め  
ると良いそうです。  
引用：阿部ヤエ『「わらべうた」で子育て 入門編』福音館書店

『あぶうー』

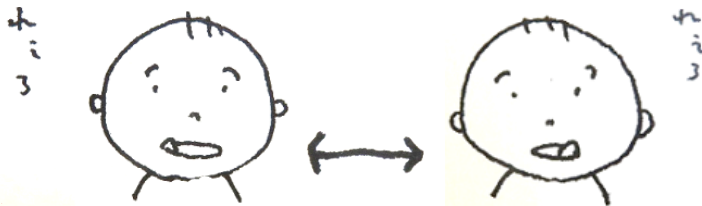
赤ちゃんに向かって軽く「あ」と言って「ぶうー」と息を軽く吹き  
出して、くちびるをふるふるーと振動させて見せます。

赤ちゃんが真似をして「あぶうー」としたら、大人も「あぶうー」  
と返し、「あぶうー」のやりとりで赤ちゃんとお遊べます。



『れえろ れえろ れえろ』

舌を上くちびるに沿ってなめるように左右に動かして「れえろ れえろ れえろ」と声を出し  
て見せます。はじめはゆっくりゆっくりやってみせます。赤ちゃんは、じいっと見ているから、  
何度もくり返して見せます。赤ちゃんの口がちょっとあいて、ほんの少し舌が動くのに気付くと、  
大人は「あ、動いた」と嬉しくなります。くり返し遊んでいるうちに赤ちゃんも真似できるよう  
になります。赤ちゃんが「れえろ れえろ れえろ」をしたら大人がそれを真似し  
て「れえろ れえろ れえろ」と応え  
ると、喜んでまたやるようになります。



なります。赤ちゃんが「れえろ れえろ  
れえろ」をしたら大人がそれを真似し  
て「れえろ れえろ れえろ」と応え  
ると、喜んでまたやるようになります。



『おにぎり』

平山 英三：ぶん

平山 和子：え 福音館書店

炊き立てご飯の美しい絵から、おいしい匂いが漂  
ってきそうな2冊の絵本『おにぎり』と『カレーラ  
イス』をお子さんと一緒に味わってみませんか？

あつあつごはんに、梅干しを入れて、ぎゅっぎゅ  
っと握られる『おにぎり』や、材料を包丁で切った  
り、鍋で煮込んだりして『カレーライス』が作られ  
ていく過程が描かれていて面白いです。子どもたち  
は知っている野菜を指さしたり、食べる真似をし  
りしながら楽しんでいます。

『カレーライス』

小西 英子：さく  
福音館書店



レシピ

### おにぎりのごま塩

#### 《材料》

- ・黒ごま 大さじ3
- ・水 大さじ1
- ・塩 小さじ1

#### 《作り方》

フライパンにすべての材料を入れ水気がなくなるまで炒る。

#### \*ポイント\*

しっかりと水気を飛ばすことで、ごまの周りに塩がコーティングされて白っぽくなります

ごはん混ぜ込んで

おにぎりに!

俵おむすび、まんまるにぎりや、三角おにぎり、いろいろな形で楽しめます。おにぎりといっしょに、豚汁やけんちん汁などの具だくさんの汁物と合わせるのがおすすめです!

ご家庭での朝食や、夕食はどうでしょう?おいしい食べ物が増えている現代、パスタやラーメン、ピザやパン、コーンフレーク、オートミール、主食の選択肢がとて多くなっています。お米の優れた栄養を知り、お米を多く取り入れた食事を心がけてみてください。最後に、みんなの大好きごま塩おにぎりの「ごま塩」レシピをご紹介します。ワンステップで作れて簡単なのに、おいしい手作りごま塩です。文献：農林水産省「知ってる?日本の食糧事情」

## おこめを食べよう



秋がやってきました。食欲の秋、実りの秋と言うように食べ物がおいしい季節です。私たちの主食である、お米も収穫の時期を迎えています。スーパーやお米屋さんでも、続々と『新米入荷』という文字が並び始める頃です。では、なぜ新米はおいしいのでしょうか。そのひみつは、水分量です。とれたてのお米には、古米に比べ水分量が多くツヤツヤしたご飯に炊きあがりやす。そして、ツヤに加え、風味・粘り・香りが最高の状態なのです。

お米の国、日本の「おいしい」を味わいましょう。保育園のお昼は、ほぼ主食がお米の献立です。お米は、三大栄養素の一つである炭水化物が主な成分です。脳を働かせるためのエネルギー源や、血や筋肉をつくるたんぱく質、身体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含んでいます。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。また、子どもたちの成長に欠かせない食材です。

## 子どもの睡眠

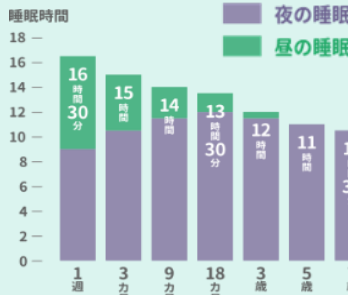


なかなか寝ない、起きられないなど、睡眠の悩みは日頃からあるのではないのでしょうか。

日本の子どもの睡眠時間は諸外国と比べてみても短いことが分かっています。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。

秋に向けて眠りやすい季節となります。ご家族皆様で、良質な睡眠をとり、元気に過ごしてくださいね。

### 小児期に必要な標準睡眠時間



### 夜ふかしがいけないワケ

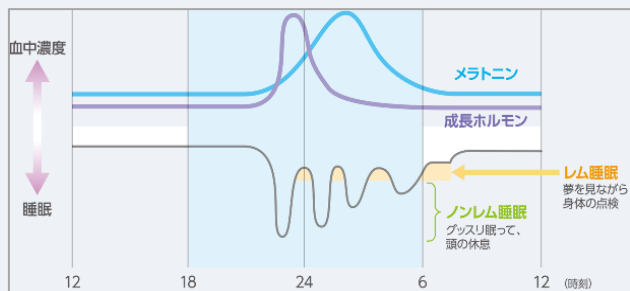
1. 寝不足になる。
2. 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に。疲れやすく、集中力や食欲が低下し、日中ぼーっとしてしまふ。
3. 感情コントロールが困難になり、イライラ攻撃的に。
4. 食生活が乱れる。
5. メラトニンが不足し、眠りにくくなる。

## 保健



### 睡眠のメカニズム

「体内時計」と呼ばれる機能は、25時間の周期で睡眠や体温、ホルモン分泌などのリズムを刻んでいます。本来は1日24時間ですから、このずれを調整するのに大切なのが朝の光です。朝日を浴びて、朝食をとることで体内時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。



### 眠りに導く5つのポイント

#### まず「早起き」の習慣を

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起きます。



#### 朝の光を浴びよう

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。さらに朝食を食べることで体温が上がります、しっかりと噛むことで心と体が目覚めます。



#### 風間はたくさん体を動かそう

こちよく疲れて、夜早く、深く眠れます。



#### お風呂は適度で

人間の体は、夜になると体温が下がりはじめます。しかし、熱いお風呂に入ると体温が上がります、眠りにくくなります。お風呂は、ぬるめの温度にゆっくり入ると良いでしょう。

#### 入眠儀式で催眠効果

できるだけ同じ時間に、お風呂に入り、着替え、歯みがき、本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。