



# ひばり子育て支援センター 親子で遊ぼうよカレンダー 2024年4月



| 日  | 月          | 火         | 水           | 木   | 金  | 土  |
|----|------------|-----------|-------------|---|--|----|
|    | 1          | 2         | 3           | 4   | 5  | 6  |
| 7  | 8          | 9<br>コアラ  | 10<br>カンガルー | 11<br>コアラ   | 12   | 13 |
| 14 | 15         | 16<br>コアラ | 17<br>カンガルー | 18<br>コアラ   | 19<br>乳児健診<br>令和5年11月<br>～12月生<br>令和5年5月<br>～6月生<br>保健センター | 20 |
| 21 | 22         | 23<br>コアラ | 24<br>カンガルー | 25<br>コアラ<br>1歳6か月児健診<br>令和4年7月～<br>9月生<br>保健センター | 26   | 27 |
| 28 | 29<br>昭和の日 | 30<br>コアラ |             |   |  |    |

青は、ひばり子育て支援センターでの実施です。  
Tel 296-5694  
赤は、保健センターでの実施です。  
Tel 296-2530



緑は、町立鳩山幼稚園での実施です。  
Tel 296-0592  
水色は、鳩山町立図書館での実施です。  
Tel 296-5660

今年から幼稚園や保育園へ通うお友達、「入園おめでとうございます。」どんな園生活が始まるか、ドキドキ、ワクワクですね。元気に登園してください。また、「まだ、幼稚園、保育園に行かないよ!!」と言うお友達や「キッズルームって何をしているの?」と、まだ知らないお友達も、お母さん、お父さん、おばあちゃんやおじいちゃんも遊びに来て下さい。今月のキッズルームは9日(火)、10日(水)、11日(木)からです。皆さんの参加をお待ちしています。



生活のリズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。

### 早寝早起き朝ごはん

規則正しい睡眠と毎朝の朝ごはん。簡単なようでいて、結構大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強もよくできるというデータもあるそうです。

早寝早起き朝ごはん子ども達に元気な1日をスタートしてもらいたいものです。

「早寝早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。

子ども達の寝る時間遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。



### うさこちゃんクラス(有料) (一時預かり保育)

平日の月～金曜日 8時30分～  
17時30分まで

### 野菜&コーンチャウダー

材料 4人分

- じゃがいも.....2個
- セロリ.....1本
- ピーマン.....2個
- 玉ねぎ.....1個
- ホールコーン 145g.....1缶
- ベーコン.....6枚
- 固形スープの素.....1個
- A { 水.....240ml
- ローリエ.....1枚
- 牛乳.....500ml
- 小麦粉.....大さじ3
- サラダ油.....小さじ2
- 黒こしょう.....少々

### 作り方

- 1 野菜、ベーコンは1cmの角切り、じゃがいもは水にさらす。コーンは汁けを切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱してベーコン、玉ねぎとセロリ、ピーマンとじゃがいもの順に炒め合わせ、Aを加える。煮立ったらアクを取りふたをして、弱めの中火で7～8分煮る。
- 3 牛乳を加え、再び煮立ったら、小麦粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- 4 コーン黒こしょうを加え、1～2分煮て火を止め、出来上がり。



### 『オンライン子育て相談』 始めています。

子どもの事での不安や悩み、保育園や幼稚園など、どんな事でもお気軽にご相談ください。まずは、hoikuen@hibari.or.jpにメールでご連絡ください。電話でも大丈夫です。

049-296-5694