

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ひよひよ ひろば	2 SUNSUN ひろば	3 わくわく ひろば	4 お休み	5 ひよひよ ひろば	6
7	8 ひよひよ ひろば	9 SUNSUN ひろば	10 青空ひろば	11 SUNSUN ひろば	12 SUNSUN ひろば	13
14	15 ひよひよ ひろば	16 SUNSUN ひろば 避難訓練	17 わくわく ひろば	18 SUNSUN ひろば	19 SUNSUN ひろば	20
21	22 おおきく なたかな?	23 SUNSUN ひろば	24 子育て講座「運 動」	25 SUNSUN ひろば	26 お誕生会	27
28	29	30 ひよひよ ひろば 離乳食講座				
<p><b>太陽の子保育園</b> <b>子育て支援センター</b> <b>2013年4月予定</b></p>						



# SunSunだより



H25. 4月号

今年もまた新しい子ども達も迎え  
太陽の子保育園 子育て支援センターがスタートします。  
「子育て支援センターってどんなところ?」  
「何をやるの?」と 思っている方、普段着の気持ちで  
是非、一度遊びに来てみませんか?  
気軽に おしゃべりできる のんびりした空間を  
つくって お待ちしています。



## 4月の予定一覧

- 10日(木) 青空ひろば
- 16日(火) 避難訓練
- 22日(月) おおきくなたかな?
- 24日(水) 子育て講習会(運動)
- 26日(金) お誕生会  
お誕生日のお友だちには  
カードのプレゼントがあります。  
前もって伝えて下さいね。
- 30日(火) 離乳食講座
- 5/2(木) こどもの日会

2013年度版

子育て支援センター 年間予定表  
たまたま 配付中です。

ご希望の方はホールにありますので  
ご自由にお持ち下さい。

保育園のパンフレットも  
新しくなりました。ぜひ見て  
下さいね。

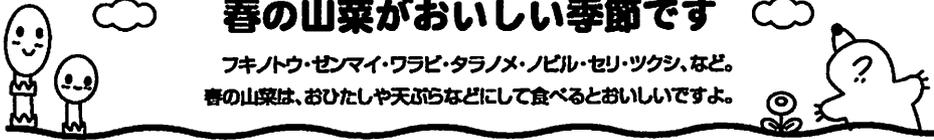
子育て相談もお気軽に!!  
メールでも結構です。



renraku@sunshine.ed.jp

# 春の山菜がおいしい季節です

フキノトウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ノビル・セリ・ツクシ、など。  
春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして食べるとおいしいですよ。



## 生活リズムを身につけよう

**早寝・早起き** 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は8時に寝ようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要ですよ。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

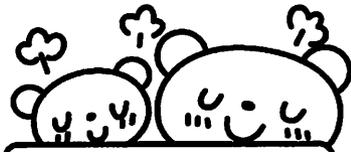
**朝ご飯を食べる** 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

**朝ご飯の後排便をする** 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなできつとりのお時間を過ごせるよう心がけましょう。



## 少しでも花粉を避けるために

花粉は、よく晴れた日(前日雨が降ったとき)や風が強く空気が乾燥しているとき、気圧の高い日などによく飛びます。  
防止策としては、外出するときはメガネ、帽子、マスクをする。外出後家に入る前に、服や髪の毛についた花粉を落とす。うがいをする。バランスのよい食事をする。室内に花粉が入らないよう窓を閉める。などがあります。

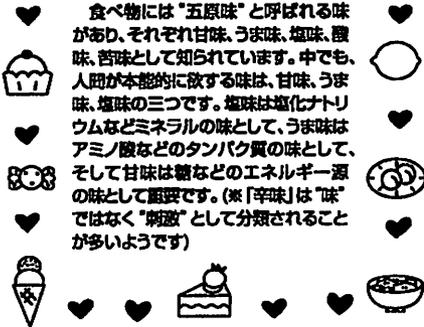


## お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。

## 味覚を左右・五原味

食べ物には「五原味」と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に感じる味は、甘味、うま味、塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要ですよ。(※「辛味」は「味」ではなく「刺激」として分類されることが多いようです)



## パートナー保育登録にご協力ください

「パートナー保育とは?」  
2008年度からはじまった東京都独自の制度で、私立保育園が任意で行う地域子育て支援サービスの1つです。在宅で子育てをしている家庭や、出産前後の保護者の方を支援するため、利用者登録を頂き、随時の育児相談、子育てサークル支援、子育て情報誌の発行など、様々なサービスを実施していきます。  
登録は毎年度必要となります



## おおきくなったかな?

身長・体重を測りにきませんか?

日時: 4/22(月) 9:45 ~ 11:15

場所: 保育園ホール

対象: 0・1歳児のお子様



## 健康についての相談もお気軽に



「病院へ行くほどでもないけど、ちょっと心配…」 「予防接種ってどうしたらいいの?」 などなど、そんなご相談に、当園の花田看護師がやさしく相談に応じます。

## 子育て講習会

### 今月のテーマ 家庭でできる運動あそび 遊びがひろがる体験講座

昨年度好評だった、日本経営教育研究所の長屋先生の「家庭でできる運動遊び」講座を今年度も実施します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 4/24(水) 9:30~10:00

※要申込

場所: 太陽の子保育園ホール

対象: 1・2歳児の親子の方

参加費: 無料

服装: 動きやすい服装



## 5/2(木) こどもの日会

5/2(木) 午前10時よりホールにて、こどもの日会を行います。ぜひ遊びに来てくださいね(要予約)。ご参加希望の方は職員までお声をください。

## 青空ひろば

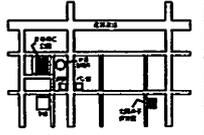
青空の下で一緒に遊びましょう!!

日時: 4/10(水) 10:30 ~ 11:00

場所: かめのこ公園

※雨天時はホールで実施

皆さんで遊びにきてください



## 赤ちゃん講座

### 楽しい離乳食

はじめの一歩 チェックシート可

離乳食の進めかたについて、保護者の方に試食をしていただきながら説明をしていきます。また、保育園での食事を含めた生活の様子もご覧いただけます。その後、保育園の給食を食べながら、離乳食に関わる疑問・相談に当園の栄養士・保育士が回答していきます。

日時: 4/30(火) 11:15 ~ 12:30

人数: 各月5組(先着順・初めての方優先)

場所: 太陽の子保育園ホール

対象: 0歳児の親子の方

参加費: 300円(保護者の方の給食代)

持ち物: 箸とコップ(大人)

口拭きタオル(こども)

申込み: 保育園までお越しください。



## ベビーマッサージ(5月)

昨年度好評だったベビマ講座を、5月より月1回のペースで実施します。気軽に遊びにきてくださいね。

日時: 5/14(火) 10:00 ~ 11:30

対象: 生後2カ月~12カ月の親子

募集: 毎回10組

会場: 太陽の子保育園1階ホール

持ち物: バスタオル1枚・汚れてもいいタオル等・水分補給用の飲み物

服装: 普段着でどうぞ

料金: 無料(使用するオイルは実費にて販売)

講師: 0歳児クラス担当保育士

(四国ボランティア協会ベビーボランティアグループアスベシヤリスト研修)

申込み: 保育園まで予約のお電話をください

