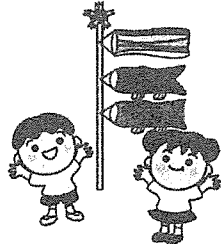


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	1 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	2	3
4	5	6	7 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	8 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	9 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	10
11	12 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。 保育所(離乳食) 体験 〇歳児対象 事前予約が必要です。	13 わくわく クラブ 1歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	14 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。 子育て講習会 (食育) 1〜3歳児対象 事前予約が必要です。	15 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	16 ベビマ 講座 〇歳児対象 事前予約が必要です。	17
18	19 おおきく なったかな? 〇・1歳児対象の身体測定 事務係による健康診断も	20 にこにこ クラブ 2・3歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	21 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。 子育て講習会 (食育) 1〜3歳児対象 事前予約が必要です。	22 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	23 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	24
25	26 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	27 子育て講習会 (運動) 2・3歳児対象 事前予約が必要です。	28 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	29 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	30 誕生日会 事前にお申し込みください	31
1	2 ひよひよ ひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。			太陽の子保育園 子育てひろば 2025年 5月度予定		

Sunsun だより

2025年度・5月号

太陽の子保育園 子育て支援センター

爽やかな風に、暖かな陽気が続く季節になりましたね。

子育てサークルでは、「こどもの日」に向けて、こいのぼり製作をしました。

透明な袋にシールを貼って、お花紙をくしゃくしゃと丸めて詰め、目をつけて完成。ママと一緒に作って、とてもかわいくできあがりしました。

☆なぜこいのぼりなの？

→鯉は出世魚と言われています。こどもの健やかな成長を祝い、

出世を願って「こどもの日」にこいのぼりを飾るようになりました。

ぜひご家庭でも「こどもの日」を楽しんでくださいね。

<今月の予定>

9(金)、15(木)、22(木)	要申込	・・・園庭開放(雨天中止)
12(月)	要申込	・・・離乳食体験講座
13(火)	要申込	・・・わくわくクラブ
14(水)、21(水)	要申込	・・・食育体験講座
16(金)	要申込	・・・ベビーマッサージ (@あおぞら保育園)
19(月)	要申込	・・・おおきくなったかな？
20(火)	要申込	・・・にこにこクラブ
27(火)	要申込	・・・運動遊び体験講座
30(金)	要申込	・・・お誕生日会 5月生まれのお友だち



正しい睡眠は子どものからだと心と脳を育てる栄養です

かつては「子どもは早く寝るもの」でしたが、いまは夜遅くなっても街で子どもの姿を見かけるように。夜ふかし社会から子どもを守るために、知っておきたいことをご紹介します。

昼間いっぱい遊んで夜はパタン、キュー。子どもはそれが自然です。

新生児のころは3時間おきにおっぱいを飲んでねえして、また飲んで、をくりかえしていた赤ちゃんが、昼間は起きていて夜はまとまって寝るというリズムがついてくるのが生後4カ月ごろ。1歳半くらいになると昼寝が1回になり、生活リズムもしっかりと定まってきます。

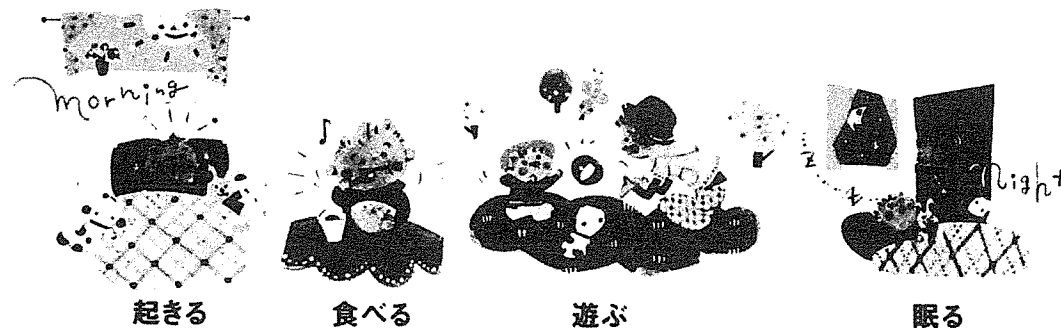
仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きていて、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも成長のために保障してあげたいものがあります。それが「くう・ねる・あそぶ」です。

親がたとえ夜遅くまでテレビを見ていても、子どもは時間になったら寝かせる、朝ごはんはエネルギーになる

ものを与える。昼間は体を動かして遊べる環境を用意する。どんなに時代が変わってもくずしたくない基本部分です。

しっかり遊ぶからぐっすり眠れる、ぐっすり寝るから朝すっきりと目覚められる、すっきりと目覚められるから朝ごはんがしっかり食べられてイキイキと活動できるというぐあいに、「早寝・早起き」と「食べること」「遊ぶこと」はそれぞれ深くつながっています。

もし「うちの子は少し夜ふかしっ子かな」と思ったら、早く寝かせることだけではなく、朝起きる時間や昼間の遊び、食事など生活全体をトータルで見直してみましよう。



いま、ちょっとがんばると先々の子育てがぐんとラクに

日本の子どもは世界一夜ふかしだといわれています。子どもの夜型化は1歳、2歳の赤ちゃんにまですすんでいて、深夜2時3時まで起きてビデオを見ている2歳児もいます。

夜ふかしっ子のお母さんの中には「幼稚園に入れば直るから」という方もいますが、昨日まで朝ねぼうをしていた子が、今日から幼稚園だといって急にしゃきっと起きられるでしょうか。

子育ては「ここでがんばっておくと、あとがラク」ということがけっこうあります。生活リズムはその代表です。「早起き・早寝・朝ごはん」のよい生活リズムを幼いときに身につけてしまうと、その効果は学齢期になって

も続きます。

睡眠については個人差もありますが、朝日を浴びて生体時計をリセットするには、「朝は遅くても8時前に起きる」「夜は9時には寝る」くらいを目安として、一日のリズムを作っていきます。

子どもが早寝っ子になると、親は夜ゆっくりと自分の時間が持てます。お茶を飲んだり、趣味の時間に当てたり。自分の時間ができれば、親の気持ちにもゆとりができるでしょう。人間もまた、地球という星の上で生きている動物だということを忘れずに、大人の生活と子どもの時間の折り合いを上手につけていきたいものです。

「シンプル育児の正解 主婦の友社編」より抜粋

イベント案内

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：5/19(月) 9:45～11:00

場所：保育園ホール

対象：0・1歳児のお子様



今月のテーマ 食育体験講座

食事の仕方・日々のメニュー・調理方法

保育園の給食を実際に味わいながら、子どもの食事について吉永管理栄養士とともに考えていきます。

終了後は栄養面・調理方法などについて、気軽におしゃべりできたらと思っています。

日時：5/14・21(1日5組まで)

※応募多数の場合は先着順

11:15～12:30

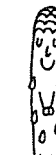
場所：保育園ホール

対象：1・2歳児の親子の方

参加費：300円

持ち物：箸とコップ(大人)

□拭きタオル(こども)



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

講師：日本経営教育研究所 長屋あゆみ先生

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。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時：5/27(火) 9:30～10:00

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



赤ちゃん講座

楽しい離乳食

はじめての一步
チケット利用可

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・保育士がお答えしていきます。

日時：5/12(月) 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)

□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 あおぞら保育園

今年度も「あおぞら保育園」にて、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。

日時：5/16(金) 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：あおぞら保育園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

(国際ボンディング協会ベビーボンディングケアスペシャリスト取得)

申込み：保育園まで予約のお電話をください



子育て悩みやご相談は、電話・メール・面談など何でもOKです。ちょっとしたことでも結構ですのでお気軽にどうぞ

電話 042-555-5780

メール info@sunshine.ed.jp



イベントについてのお問い合わせもお気軽にどうぞ!!