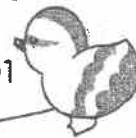


かるがも

2
月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201



2月3日は“節分” 立春の節入りの日です

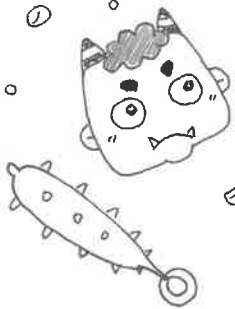
この日は地域それぞれの風習で、悪疫退散や招福の行事が行われます

やいかがし（焼嗅）を飾ったり、豆やイワシを食べたり…

最近では恵方巻なども食べられていますね

『鬼は外！！ 福は内！！』

みんなで邪気を払い、いっぱい福を呼びこみましょう



保育所の節分メニュー

☆ししゃもフライ

イワシの替わりに、骨が軟らかいししゃもを使います♪



☆けんちん汁

関東地方では、節分に食べる家庭も。

寒さをしのぎ、からだを温める汁料理です。



これらを食べ
て鬼を追ひ払おう！



よくかんで
食べてね！



☆豆サラダ

大豆入りミックスビーンズの水煮をマヨネーズで和えるだけ！

角切りにして茹でたジャガイモや人参、きゅうりも入って彩りも good！

☆鬼まんじゅう

さつま芋の蒸しまんじゅう♡

角切りしたさつま芋が鬼の角や金棒を想起させます。





もうすぐ ようちえん♪



～お子さんの入園を控えているパパ、ママへ～

もうすぐ新年度！

幼稚園の入園を控えているご家庭も多いことでしょう。

初めての集団生活に、子ども、パパやママも今からドキドキ…！



幼稚園ってなあに？
何をするとところ？

「何でも食べないと幼稚園に
行かない」ってホント？！
…嫌いなものがあるのに

えっ?! ママやパパは
一緒に行かないの？

“おもしろ”
しちゃったら
どうしよう

「幼稚園では、ひとりで
お着替えするんだよ」って…。
ぼく（わたし）できるかなあ

知らない人がいっぱいいる！
はじめての人とお話するの？
…どうしよう

園のママ同士のお付き合いって、
どんなカンジなのかしら
…ちょっぴり不安

うちの子、おともだちと
仲良くできるかな…

人見知りするけど
大丈夫？

幼稚園のトイレに行かれるかな。
この頃、あまり出掛けられない状
況で、うちの子、家以外のトイレ
を使ったことがない…

朝早く起きて
行けるかな…

コロナ下で幼稚園の見学が
あまりできなかったから、
園の様子がよくわからない…

まだオムツが取れていない…



悩みは尽きないものですね。

新生活に不安を感じるのは無理もないことです。

そんな皆さんの気持ちが少しでも和らぐように、園生活が始まる前の過ごし方をお伝えします。

～過ごし方 その1～

「幼稚園ってたのしいところ♪」というメッセージを送りましょう

時に、大人の強い心配は子どもに伝わってしまうことがあります。

子どもがプレッシャーを感じてしまうような雰囲気や言葉掛けはNGです。

「大丈夫♡」「幼稚園って楽しいよ」と、安心させてあげましょう。



《もしも、幼稚園に行くことを嫌がったら》

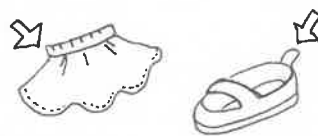
「行きたくない」という今の子どもの気持ちをそのまま受け止めてあげて♡ 説得したり、言い聞かせたりはせず、「そうなのね」とやんわり受け流してあげましょう。そのうち気持ちが変わるかもしれません。

～過ごし方 その2～

「苦手なこと」も楽しくできるような工夫で応援を!

「もうすぐ入園なのに、まだ〇〇ができない…」なんて焦らないで!

お子さんが苦手なことにも挑戦しやすくなるような方法を考えて、応援してあげましょう。



- 例えば…
- *靴のかかと側に紐を付けると引っ張りやすくなる
 - *ゴム仕様のスカートやパンツだと、自分で着脱しやすい
 - *上着のボタンは裾側から掛けると見やすく、掛け違いにならない
 - *洗濯物をたたむ手伝いをしてもらう。自分の洋服もたためるようになるかも♪



成長には個人差があり、できるようになるタイミングも一人ひとり違います。

応援しながら、その時を待っていてあげましょう。

園生活についての詳細は、幼稚園に相談するとよいでしょう。



～過ごし方 その3～

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけよう

『早寝・早起き・朝ごはん』これは、元気に一日を過ごすために大切なこと!

生活リズムが整うと体調や機嫌も良くなり、新生活をスタートするパワーになるかも♡

早寝・早起き

見直す場合は、まずは“早起き”からチャレンジしてみて♪

起きる時間を早めれば、夜寝る時間も早くなるかも。



朝ごはん

なかなか朝ごはんを食べてくれない時は…

- *時短メニューや子どもの好きなメニューで、食べやすい工夫を♡
- ☆炊き込みご飯や混ぜご飯のちいさめおにぎりでパクっと…
- ☆フレンチトーストやサンドイッチに…
- ☆具たくさんみそ汁にして栄養面もバッチリ…
- ☆果物、ヨーグルト、ゼリーなど、好きなデザートも♡
- *起きてから朝食を食べるまで、少し時間を空けると、食欲も出て食べられるようになるかも。

朝ごはんを食べると睡眠中に低下した体温や血糖値が上がり、脳やからだが目覚めます。忙しい朝ですが、食事に集中できるようにテレビは消して、大人も一緒に落ち着いて食べられるといいですね。



ママ、パパの不安な気持ちはそのままにせず、誰かに話してね

どんなに準備していても、今まで入園を楽しみにしていた子でも、いよいよとなるとやっぱり泣いてしまったり、嫌がったりするかもしれません。大人もまた不安になってしまうかも…

そんな時は、お電話ください。鶴ヶ島子育てセンターのスタッフが話を伺います

049-286-7201 (月～金 日祝日除く 9時～17時)

2月 つるがしま子育てセンターの予定



《すくすく子育て通信》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、しばらくの間、「つどいの広場」
「こそだてひろば」を閉室いたします。
再開が決まり次第、市のホームページにてお知らせいたします。
ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



電話相談行っています

子育てで困っていることや知りたいこと、話したいことなど
一人で悩まず、気軽にお電話ください。
保育士がお話を伺います。

大人と話がしたい！



だれか、私の
気持ちを聞いて!!



“夜泣き”が辛い
……眠れない



子育てのこと、
家族のこと…
モヤモヤ、イライラ



『イヤイヤという子とのつきあい方』 冊子差し上げます



たべない!



イヤイヤをするお子さんの発達の特徴や対応法!
スムーズに乗り切るポイントや先輩ママたちの声なども載せています。
ご希望される方は、鶴ヶ島子育てセンターまでお電話でご連絡ください♡



鶴ヶ島子育てセンター (鶴ヶ島保育所内)
電話 049-286-7201 (月～金 9時～17時 土日祝日除く)