



すくすくだより 4月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 離乳食の始め方 現在妊娠中の方、生後4か月頃までのお子様がいらっしゃる方、zoomで栄養士による離乳食の始め方の話を聞きませんか？ 10:00~10:30 4月1日予約開始	22 	23	24	25
26	27	28	29	30		

ご利用のご案内

〈対象〉
保育園・幼稚園に通っていないお子様
〈予約について〉
予約の受付は土・日祝日を除く平日
10:00~16:00となっています。
定員はありません。沢山のご参加お待ちしております。
〈参加費〉
無料です。
※コロナウィルス対策により、全てZOOMで行います。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ

光明第八保育園
住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
<http://www.koumyou8.net>
担当 臼倉・小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報！



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っただけでぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



〈来年度の登録について〉
来年度も引き続き参加して頂ける方は同封の登録用紙に記入し、お近くにいらした際にお持ちください。尚、登録できる方は、幼稚園・保育園に通っていない未就園児が対象です。

