



わくわく広場

～あなたの子育て、応援します～
令和2年度 冬号 微笑こども園

微笑こども園では、子育て中の方を応援するために園庭を開放しています。
ぜひお気軽にあそびに来てください。また育児相談や園内見学も行っています。

毎週火曜日（火曜日以外も園庭を開放しています） 午前10時～お昼頃まで（雨天中止）

☆只今、新型コロナ感染症拡大防止の為、わくわく広場はお休みしています。

再開しましたら、ホームページなどでお知らせいたします。

☆食事体験もお休みです。電話 053-572-3171 FAX 053-572-3180



☆寒さに負けるな！！

こども園の子どもたちは、戸外遊びが大好きです。小さいクラスの子どもたちは「追いかけて！」と追いかけて遊ぶを楽しんだり、大きいクラスの子どもたちは、マラソンや縄跳びあそびを楽しんでいます。身体もぼかぼか温まり、「暑い」と上着を脱ぐ子もいて、「子どもは風の子」です。大人も負けてはいられないなと思います。



お外遊び、大好き！！



走るのって楽しいね♪

☆早寝・早起きは三文の得

「うちの子、なかなか夜寝てくれなくて困ります。」という相談を受けることがあります。早寝・早起きすることで成長ホルモンが多く分泌されて身体の成長を促してくれたり、規則正しい時間で眠ったり、起きたりすることで睡眠時間が確保され、翌朝には心身ともにリフレッシュした状態で迎えることができたり、新しく学んだ知識や運動の技能などを脳に定着させることができるというまさに三文の得ですね。

テレビやスマホなどの画面から発生しているブルーライトは睡眠ホルモンの分泌を抑制させてしまう効果があるようなので、眠る30分前には見ないようにしたり、季節に合った適温や湿度をキープすることも快適な睡眠に繋がるようです。眠る前に親子で好きな絵本を1冊読んであげるのもいいかもしれません。「これを読んだら眠ろうね」と眠るスイッチ作りをして親子の楽しい時間を作っていくのはいかがでしょうか？

☆お家で簡単おやつ♪ ～マカロニ安倍川～

こども園で出る3時のおやつで子どもたちに好評なのがこのおやつです。

簡単におうちにある材料でできるので、ぜひ、お試しください。

・大人4人分 材料...マカロニ(90g) きな粉(15g) 砂糖(15g) 塩少々

①マカロニを茹でる。

②ゆであがったマカロニにきな粉、塩、砂糖をまぶす。

あっという間に出来上がり！！

きな粉には、栄養価が高く、ダイズオリゴ糖、イソフラボンを多く含み、抗酸化効果が期待されます。お手軽、簡単です！！

