

おおやま子育て支援センターだより

# まんまるキッズ3月



あっという間に今年度もこの1ヶ月で終了。

とは言っても、年度末も年度始まりも全く関係なく続く育児・孫育てに頑張っている方々にも賞状や花束を贈りたい気持ちです。

そして引っ越しや入園、職場復帰など新しい生活が始まるみなさんのこともずっと応援しています。またいつでも遊びにきてくださいね。

雪がとけて植物が顔を出す。春はきっと、素敵なお出会いがいっぱいでしょうね。



## 3月は

### 『おしゃべり会・もうすぐ入園?』

来年度、幼稚園、保育園に入園予定または考え方の方、不安や疑問を出したり、情報交換しませんか。

先輩ママさんも大歓迎!

日時：①10日（月） 10:30～  
②25日（火） 11:30

どちらかご都合のよい日にどうぞ

場所：プレイルーム

定員：両日とも5名まで



### 3月・プレイルーム・カレンダー

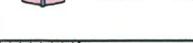
月曜～金曜 9:00～12:00  
14:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

絵本の日



体操の日



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
					すくすくチェック				おしゃべり会		大山育児相談わいわいルーム	おわかれお楽しみ会				『ヨガでリラックス』						裏園の面前元でに気すこなれ素								

春休みに入った小学生のお兄さんお姉さんもいっしょに遊びにきてくださいね。

業務内容：育児相談 8:30～17:00  
(事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)  
プレイルーム開放  
9:00～12:00 14:00～16:00

令和7年2月26日発行  
鶴岡市大山2丁目20-1  
大山保育園分園内  
おおやま子育て支援センター  
TEL 33-2778  
FAX 33-3048



4歳児と2歳児のお子さんを連れて来てくれたママさん  
天気いいから公園、とも思ったけど、、、2人が違うところに走っていくから、ここにきました～

そう！2人連れていくとそなりますよね。  
プレイルームなら2人がどこで遊んでいても目が届きます。

兄弟喧嘩の話しになると1人のママさんが、、、  
一日に何度もしますよ、うちも。  
まあケガしない程度にどうぞ、って感じです。

喧嘩の度ごと親は仲裁に入らない。  
兄弟喧嘩で覚えていくことってありますよね。  
遊びにきてぬりえに夢中になっていた3歳児の女の子。  
パパに「もう帰るよ」と言われると、、、

ここをはなれるのがつらい、、、  
「ここを離れるのが辛い」！！  
まだ遊びたい気持ちをなんとも巧みな表現で訴えていました。  
たくさんの笑い、うなずきであたたかい雰囲気にしてくれたみなさん、ありがとうございました。  
これからも気軽に来れる、フラッと立ち寄って元気になれる場所でありたいと思います。

おおやま子育て支援センターを今後もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 今月の絵本



『わすれていいから』  
作・大森裕子  
KADOKAWA

動物の絵本を読むと泣きたくなるのは自分でも予想していたのですが、この絵本は今までにない切なさがあふれ出てきて、本屋さんで涙を必死にこらえながらレジにむかいました。

「猫は人につかない、家につく」と親に言われてきた私ですが今実際、猫を飼っていてそれは迷信だと身をもって感じています。だからこそ、この絵本は心の中にストレートと沁み込んできました。

猫を飼ったことのある人、飼っている人には特に読んでほしい1冊です。  
猫はこんなふうに思って生きているなんて。読む時はティッシュの準備をお忘れなく、、、。

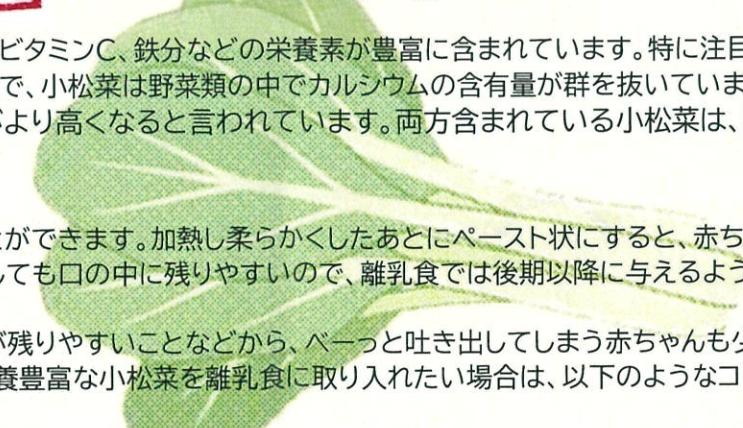


栄養士じゅんより



旬の味覚

### 「小松菜」



小松菜には、βカロテンやカルシウム、ビタミンC、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています。特に注目なのが、丈夫な歯や骨を作る上で大切な栄養素である「カルシウム」で、小松菜は野菜類の中でカルシウムの含有量が群を抜いています。また、「ビタミンC」や、「鉄分」は一緒に摂取すると吸収率がより高くなると言われています。両方含まれている小松菜は、離乳食にもぜひ積極的に取り入れたい食材の1つです。

#### ★離乳食にはいつから？★

葉の部分のみ離乳食初期から与えることができます。加熱し柔らかくしたあとにペースト状にすると、赤ちゃんが飲み込みやすくなります。一方、茎の部分は繊維が多くすり潰しても口の中に残りやすいので、離乳食では後期以降に与えるようにしましょう。

#### ★食べない時は？★

多少の苦味があることや口の中に繊維が残りやすいことなどから、べーっと吐き出してしまう赤ちゃんも少なくありません。苦手なもの無理に与える必要はありませんが、栄養豊富な小松菜を離乳食に取り入れたい場合は、以下のようなコツを意識して与えてみましょう。

- ◆だし汁・野菜スープ・ミルクで伸ばしてうま味をプラス
- ◆バナナに少量混ぜて甘みをプラス
- ◆ペースト状にしてパンケーキなどに混ぜる



春はすぐそこまで近づいています。

この時期は新生活への期待と不安で、ちょっと複雑な心境であるママ達も多いことと思います。

そこで今回は、入園までにこれだけは準備して欲しいということをお伝えしますね。



入園までの準備でお家の方にお願いしたいことはただ一つ。

お子さんの生活リズムを整えることです。

生活リズムは早寝早起き、バランスのよい食事、快便など広い意味を持って使用されています。

中でもいちばん重要なのは『早寝早起き』です。

生活リズム全般については、日々の習慣が密接に関わってきます。

短期間でどうにかなることではありませんので、あれもこれもと欲張らずに『早寝早起き』だけ頑張ってみませんか？



メリットを読んでお分かりの通り『早寝早起き』ができると食事や排便、機嫌、体調など自然と生活リズムが整ってきます。

### \*早寝早起きのメリット\*

- ・寝ている間に身体の成長や脳の発達に重要な成長ホルモンが、たくさん分泌されます。「寝る子は育つ」は本当です。
- ・早く寝ることで自然と目が覚めるので、起こされなくても自分で起きることができます。
- ・たっぷり眠れたことで目覚めが良く、朝ごはんをしっかりと食べることができます。
- ・朝ごはんをしっかり食べることで腸が刺激され、排便が促されるのでスッキリします。
- ・その日の疲れをとるためになく、翌日のエネルギーを心身に蓄えることができます。
- ・免疫力も上がります。
- ・朝早く目が覚めれば、夜も自然と早く眠くなります。

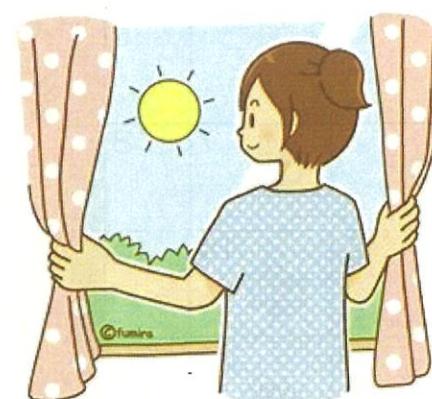
とはいっても、共働きや帰宅が遅いなど簡単なことではないかもしれません。しかし、親の生活習慣はそのまま子どもに影響します。

残っている家事が気になって、寝かしつけどころではないという気持ちは一旦置きましょう。

まずは1ヶ月やってみようと割り切って、夜9時頃までには子どもと一緒に布団に入ることを続けてみてください。



朝起きたらまずカーテンを開けて  
日光を浴びましょう！  
日光を浴びると目覚め後の覚醒が  
促進されます。



朝日が差し込むとそれだけで気分が晴れますよね。