



たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和6年 4月号

4月に入り、春らしいポカポカ陽気の日が増え、花や虫たちが顔を出してきました。公園など、自然が感じられる場所へお出掛けし、春の心地よさを味わうのも良さそうですね。

子育て支援センターでは平日のサロンの他に、毎週土曜日の午前中は「乳児園庭で遊ぼう」を開催しています。こちらにもぜひ遊びに来てくださいね。



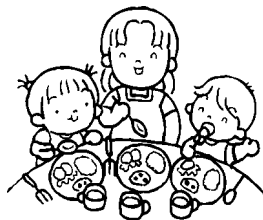
《美味しく食べられていますか》

新年度になり、新しい環境が始まったという方も多いこの時期。生活リズムの変化や、朝夕と日中の寒暖差などもあり、心身ともに落ち着かず、不安や期待を感じることもありますよね。今朝の食事は、美味しく食べられましたか。

よく眠れていなかったり、眠る直前に食事をしていたりすると、食が進まないことがあります。

食事は、健康のバロメーターにもなります。美味しく食べられている時とどう違うかな。

少し意識して、健康維持に役立てるのも良さそうですね。



《春野菜》

春キャベツ、新じゃが、新玉ねぎ、菜の花…さまざまな春野菜が店頭に並び始めましたね。一年中とれる野菜でも、この時期に採れる野菜は身が柔らかく甘みもあり、みずみずしい特徴もあります。旬の美味しさを親子で味わいつつ、春を感じるのも素敵ですね。

《春野菜スープ》※一人前の分量です。

- ・新じゃが…40g
- ・ベーコン…10g
- ・グリーンピース…30g
- ・新玉ねぎ…15g
- ・スキムミルク…10g
- ・スープ(コンソメ)…100cc
- ・パセリ…少々
- ・バター…2g



- ① ベーコンは1cm角くらいに切る。
- ② 新じゃがは1cm角、新玉ねぎは粗みじんにする。
- ③ 鍋を熱し、バターで新玉ねぎを炒め、新じゃが、ベーコン、グリーンピース、スープを加え、弱火で煮たてる。
- ④ 材料が煮えたら30ccに溶いたミルクを加えて味を調える。

朝、何か口にする事で、体も元気に目覚めます。上記のようなさらっとしたスープはとても飲みやすく、朝食にもオススメです。夕食の調理時に、次の日の朝の分も作っておくのも良いですね。

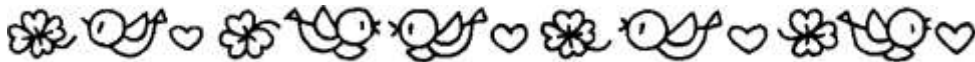
電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！
(連絡先は裏面にあります)

神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2024 年 4 月

- ・毎週金曜日の午前10:00～11:30は「赤ちゃんサロン」です。対象者は、0才～1才前後のお子様および、妊娠中期（16週）以降の妊婦さんです。
- ・土曜日が雨天の場合、「乳児園庭で遊ぼう」は室内遊びに変更となります。
- ※ご利用は、すべて予約制です。事前に連絡をお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
1 神原保育園 入園式のため お休み	2 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	3 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	4 お休み	5 赤ちゃんサロン 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	6 乳児園庭で遊ぼう 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	7 お休み
8 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	9 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	10 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	11 お休み	12 赤ちゃんサロン 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	13 乳児園庭で遊ぼう 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	14 お休み
15 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	16 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	17 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	18 お休み	19 赤ちゃんサロン 親子講習会 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	20 乳児園庭で遊ぼう 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	21 お休み
22 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	23 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	24 サロン 10:00～11:30 13:30～15:00	25 お休み	26 赤ちゃんサロン 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	27 乳児園庭で遊ぼう 10:00～11:30 サロン 13:30～15:00	28 お休み
29 祝日 (昭和の日) お休み	30 スキップクラブ の為 午前サロン休み サロン 13:30～15:00	1	2	3	4	5



子育て支援センターでは、特に相談日を設けていません。子育てについて、聞きたいことなど、サロン中にお気軽に声をかけてくださいね。

木曜日は保育士が不在ですのでご予約のみ対応致します。ご相談については改めて対応いたします。

個別相談（15:30～17:15）も対応いたします。

ご予約は、全て2週間前からできます。

わらべうたで遊ぼう

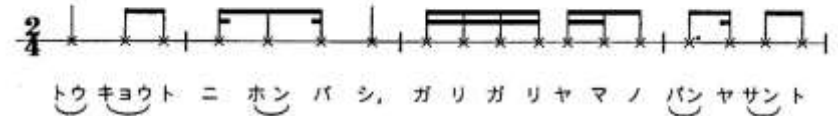


29 トウキョウト

こどもの手の甲をたたく
1本指で2回、2本指で2回

手の甲をひっかく

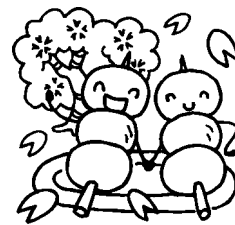
手のひらを返して
たたく2回



手の甲を軽くつまむ2回

腕を2本指で肩の近く
まで上っていく

脇の下をくすぐる



神原保育園 子育て支援センター

宇部市琴芝町二丁目3番30号

メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

TEL 0836-21-6484

相談日 月曜日～土曜日(日・祝日はお休み)

時間 8:30～17:15