

入園に向けて、生活リズムを整えよう！

子どもが健やかに成長するためには、乳幼児期から規則正しい生活習慣を身に付けることがとても大切。
入園前に家庭で生活リズムを整えることで、スムーズな入園と充実した園生活を送れるようになります。
入園後の生活をイメージし、親子で楽しみながら少しずつ取り組みましょう！
問 幼児教育課 26-6851

①決まった時間に起きよう

登園時刻に合わせて、毎日同じ時間に起きることから始めましょう。
起きてすぐ太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、昼夜の区別が付きやすくなります。



②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすエネルギー源。
午前中の活動に集中でき、排便のリズムも整いやすくなります。



③体を動かして遊ぼう

日中十分に体を動かすことで体力を消費し、夜の寝つきがよくなります。



④夜は早く寝よう

良い睡眠は心と体の健康に欠かせません。
部屋を暗くして静かな環境を整えましょう。
休みの日や眠くない日も、毎日同じ時間に布団に入ることが大切です。



テレビやゲーム、スマホに夢中になりすぎると生活リズムが崩れてしまいます。
寝る前や長時間の使用は控えましょう！

入園後も！少しずつチャレンジしてみよう！

- ☒ じぶんでおきる
- ☒ かぞくに「おはよう」のあいさつをする
- ☒ あさうんちをする(といれにいく)
- ☒ かぞくに「いってきます」のあいさつをする

最初から完璧を目指さず、小さなチャレンジからスタートして、小さな「できた」を一緒に喜びましょう！



市子育て情報 Vol.9

すぐすくえなっ室 通信



出生おめでとう
(11/16～12/10 届出分)

() は保護者



3歳

生まれてきてくれてありがとう！家族みんなが想生のこと大好きだよ♡

加藤 想生さん 岩村町
保護者 希生さん・優香さん

1歳

いつも可愛い笑顔をありがとう♡たくさんご飯食べて大きくなってね♡

松井 結暖さん 中野方町
保護者 和樹さん・夕貴さん



1歳

いつもすてきな笑顔に育ってね♡

林 瑛美奈さん 長島町
保護者 暁さん・美由紀さん



誕生日
おめでとう！

1月
生まれ



時短かんたん♪ ふるさとの味「煮豆・節分味おこわ」

ふるさと恵那の味、煮豆と節分味おこわを簡単に作る方法を伝授します♪

- とき 1月17日(土)午前10時半～午後0時半
- 対象 どなたでも ■定員 6人 ■料金 1,000円
- 講師 小川志保子氏 ■持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



申し込み
フォーム



- 平日祝：午前10時～午後8時
- 土日：午前9時半～午後8時



Instagram



YouTube



ホームページ

Facebook

ブラジル料理教室

本格的なブラジル料理、ニョッキとハウレンソウのケーキをポルトガル語を交えながら楽しく作ります。

- とき 1月18日(日)午前10時半～午後1時半
- 対象 どなたでも(親子参加可) ■定員 6組
- 料金 1,000円/組 ■講師 ウチダグラウチ氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。 ■協力 市国際交流協会



申し込み
フォーム

笑顔で作る相続ノート講座

実際の事例を聞きながら相続を学びます。相続ノートのプレゼントも♪

- とき 1月24日(土)午後1時半～3時半 ■対象 どなたでも ■定員 5人 ■料金 500円
- 講師 西尾教彦氏 ■持ち物 筆記用具 ■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



申し込み
フォーム

みそ仕込み講座

1人1.5杯のみそを仕込みます。仕込んだみそは自宅に持ち帰り、秋には食べ頃を迎えます。

- とき 1月31日(土)午後1時～3時 ■対象 どなたでも
- 定員 5人 ■料金 1,500円 ■講師 羽根愛美氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク ■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



申し込み
フォーム

2月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します！

- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込期限 1月15日(木)
- ※土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します

申し込み
フォーム

送る前に確認ください！

- ☒ 1人で写っているか
- ☒ 顔全体と胸から上が写っているか
- ☒ 頭が切れていないか



写真例



鏡餅
作ったよ



山岡こども園



ゆり組(年長)
長谷川 琳山さん

きねが重たくて餅をぺったんするのが難しかったよ。餅がすごくよく伸びてびっくりした！初めて触るつきたての餅はあったかくて見た目はだんごみたいだったよ。きれいに丸めるのは大変だったけどとっても楽しかったよ！

「よいしょー」と、園児らの元気な声が響きわたります。今日は、鏡餅作り会の日。園やバスに飾る鏡餅作りに、年長児14人が挑戦しました。まずは臼ときねを使って餅つき。年長さんを応援しようと、全園児が大集合しました。先生が手本を披露すると、もち米がだんだんと餅に変わっていき、園児たちは大はしゃぎ。重いきねに苦戦しながらも、精いっぱいついて、よく伸びる餅が出来上がりました。次は成形。手に粉をつけ、つきたての餅にやさしく触れ、冷めないうちに鏡餅の丸い形に仕上げます。新年に向けて、正月の風習に楽しく触れました。

