



これからが春本番！ポカポカ陽気の中、お散歩が楽しい季節となりました。次々と咲き始めたうらかな春の日差しが気持ちよい季節となりました。次々と咲き始めるたくさんの花や小さな虫たちが動き出す様子を見るのも、子ども達には大発見です。そんな自然の様子をお子さんと一緒に楽しみながら、お散歩に出掛けてはいかがでしょうか。

4月は新生活を迎えるご家庭が多い時期です。慣れない毎日に緊張し、疲れる事もあると思いますが、そんな時にはちょっと息抜きにりんひろばにお立ち寄りください。お待ちしております！

りんりんひろばで行っていること

- 室内開放 月水金（祝日、イベントの日を除く）9：30～12：30
- イベント ひろば企画…寝相アート、季節に応じた製作
講師による講座…親子体操、リズム遊び、ベビーヨガ、
ベビーマッサージ、スクラップブックング
観覧型…劇団による出し物、歌のお姉さんによるコンサート
- ※イベントは一例です。詳細は毎月発行の「ひろばカレンダー」或いは「ひろばだより（りんりんひろばの予定）」をご覧ください
- マイ保育園の登録 1園目…園舎事務所にて（1歳1か月まで絵本進呈）
2、3園目…りんりんひろばにて
- 子育て相談 月水金（祝日を除く）予約制
- おむつ専用袋の配布
- バースデー寝相アート マイ保登録者は室内開放時間内に撮影できます

保健コーナー

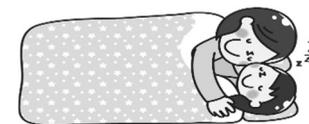
「子どもの睡眠リズム」

赤ちゃんは、生後4か月過ぎに昼夜のリズムが分かるようになります。早寝、早起きは、脳の神経・自律神経を正常に発達させます。

朝、太陽の光を浴びましょう。体温、ホルモン系の生体リズムを整えます。さらに脳を発達させるセロトニンという神経は、きちんとした姿勢と運動で分泌されます。

夜は、部屋を暗くしましょう。眠りを誘うメラトニンというホルモンは、夜の暗さで活性化します。

昼間にしっかり遊んで活動することが
夜の眠りにつながります。



スマホやテレビモニターの光は脳を興奮させるので、夜は控えましょう。

「入眠儀式」をやってみましょう。例、入浴⇒歯磨き⇒おやすみ⇒ベッド⇒1冊必ず絵本を読むなど、眠るまでの流れを決めてみましょう。

栄養コーナー

朝ご飯を食べましょう

元気に一日を過ごすために、朝ご飯は特に重要です。朝ご飯を食べる事でエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝が進まないという場合は、献立をひと口で食べられるおにぎりや落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。



●食育クイズ

Q 春のお彼岸にお供えするものといえば？

①ぼた餅 ②おはぎ ③団子

A 正解は①

春と秋のお彼岸はもち米とあんこで作られたものがお供えされますが、それぞれ呼び名が違います。春の「ぼた餅」にはこしあんが使われ、