



子育ては、**ゆ**っくり、**ら**くに、**ら**ぶ(愛情)をもって!

第16号

2021年
7月

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟
発行人/岡村 信久
編集/広報委員会
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区
中央2-1-1 レインボープラザ5F
TEL: 093-661-2153
FAX: 093-661-2163

子育て **ゆ・ら・ら**

子どものしあわせのために…

見直してみましょう! 「基本的な生活習慣」

食事・排泄・睡眠・着替え・清潔・あいさつなどの生活習慣は、人が生きていくうえでの“基本”になり、一生を支える「根っこ」の部分に当たります。お子さんが力強く生きるために、愛情を込めて家庭の中で一歩ずつ、この「根っこ」を育てましょう!

北九州市教育委員会リーフレット「きほんのき」より

あさ 朝ごはんを 食べる

体温が上がり、
脳の働きが
よくなります。
できるだけ
家族と一緒に
食べましょう。



はや お 早起きを する

朝日を浴びると
体内時計が
リセットされます。



ただ はし 正しい箸の 持ち方を 身につける

食べる時のよい姿勢や正しい
鉛筆の持ち方にもつながります。



あいさつを する

あいさつは
コミュニケーション
の第一歩です。



あさ しゅうかん 朝ウンチの習慣 をつける

早起きや朝ごはんなど他の
生活習慣にも関係しています。

ゆらら net



アクセスはこちらから

今回は、朝の習慣についてでした。次号にて、昼・夜の習慣を掲載します。お楽しみに。

イラスト: 中野安芸子(篠崎保育園)

**子育ては、不安や心配も多くありますが、
楽しいこともたくさんありますね。**

子育てしていく中で
「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」
と悩む事があれば気軽にご相談ください。
専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間: 午前10時~午後4時まで
TEL/093-511-1085



子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。



保育園の給食に出る 炊き込みごはんメニュー



ひじきと枝豆の彩りごはん



●材料（一人前）

米	50g
干ひじき	2g
だし昆布	0.3g
水	65cc
人参	5g
油揚げ	1g
枝豆むき身	10g
しょうゆ	小2/3
みりん	小1/2
いりこ	0.5g
水	25cc

エネルギー	215Kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.6g
カルシウム	57mg
鉄	2.0mg
食塩相当量	0.7g

作り方

- ①だし昆布を入れてご飯を炊く。
- ②ひじきを戻して水を切る。人参、油揚げはせん切りにする。
- ③いりこでだしを取り、しょうゆ・みりんを煮立て、②を加え、水気がなくなるまでしっかり煮込む。
- ④ごはんに水気を切った③、枝豆を加え、混ぜ合わせる。

カレー風味の炊き込みごはん



●材料（一人前）

米	50g
まぐろ油漬	30g
マッシュルーム缶	8g
玉葱	20g
バター（有塩）	3g
塩	0.3g
水	65cc
スープの素	1g
パセリ	1g
カレー粉	0.3g
ケチャップ	4.5g

エネルギー	299Kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.9g
カルシウム	13mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	1.1g

作り方

- ①米は洗ってざるにあげ水を切る。
- ②玉葱はみじん切りにし、透き通るくらいまで米とバターで炒める。
- ③マッシュルーム缶、カレー粉を入れて炒め、最後にケチャップを入れすぐ火を止める。
- ④②③にスープの素・まぐろ油漬・塩を加えて炊き上げ、仕上げにパセリを散らす。

三色まぜごはん



●材料（一人前）

ごはん	120g
卵	20g
小松菜	15g
塩昆布	3g
油	2g
いりごま	1g

エネルギー	238Kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.1g
カルシウム	59mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.6g

作り方

- ①鍋に油を熱し、溶きほぐした卵を入れていり卵を作る。
- ②小松菜は1～2cmの長さで切って茹で、水分を切る。
- ③塩昆布と②を和え、味がなじんだらごはん混ぜる。
- ④③にいり卵といりごまを加える。

しらすとコーンの炊き込みごはん



●材料（一人前）

米	50g
まぐろ油漬	17.5g
スイートコーン（ホール）	12g
しらす干し	3g
だし昆布	0.3g
水	60cc

エネルギー	242Kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	4.5g
カルシウム	22mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g

作り方

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②具材・だし昆布・分量の水を入れて炊く。
- ③炊き上がったたら、だし昆布を取り出し、具が均一になるように混ぜる。

新型コロナの影響でスマホの利用時間が増えていませんか

お子様の心身の健やかな成長のために、ご家庭での親子の触れ合いや会話の時間を大切にしましょう。





赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



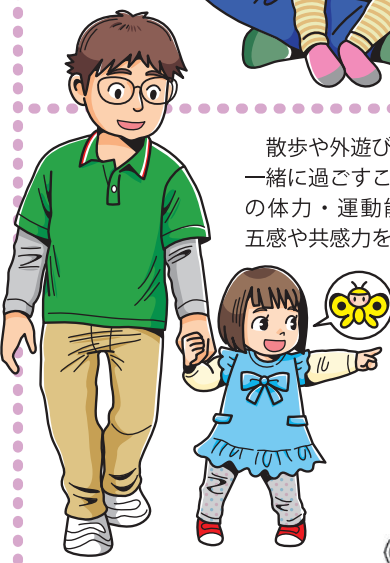
ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に心配りが出来ていません。

スマホに子守りをさせないで！

© 公益社団法人 日本小児科医会

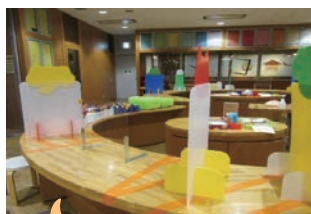
屋内でも一日楽しめる おでかけスポット



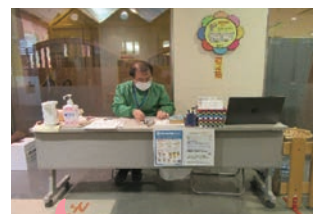
楽しく学んだり、遊んだり、体験したりして、子育て、親育ちのヒントがいっぱいのインドアパーク。
感染対策、バッチリでお迎えしています!!

北九州市立 「子どもの館」

- 交通アクセス
JR 黒崎駅下車 駅より徒歩1分



ソーシャルディスタンスを
守って遊べます



検温と手指の消毒で
コロナ対策!



北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3 COMCITY 7 階

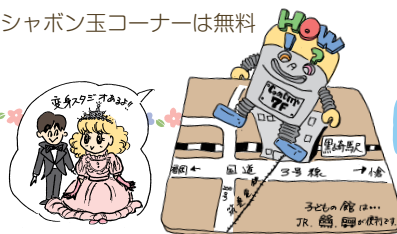
【開館時間】10:00 ~ 19:00

【閉館日】不定休

【利用料金】みんなのひろば・イベントひろば・シャボン玉コーナーは無料

【駐車場】COMCITY 駐車場は、30分100円

(子どもの館利用の割引あり)



かわいいパーティーションで
心もウキウキ♪

北九州市立子育てふれあい交流プラザ 「元気のもり」

- 交通アクセス
JR 小倉駅・モノレール小倉駅より動く歩道で徒歩5分、
AIMビル3階



北九州市小倉北区浅野3丁目8-1 AIMビル3階

平日の利用

10:00 ~ 18:00

事前予約不要(利用者多数の場合、制限あり)

利用時間中に消毒タイムを設けています。

土日祝日の利用時間

Aコース 10:00 ~ 12:15 定員 150名

Bコース 12:45 ~ 15:00 定員 150名

Cコース 15:30 ~ 17:45 定員 150名

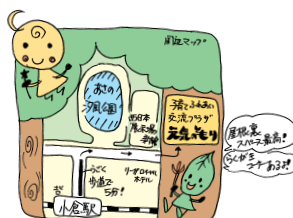
事前予約制(ネット予約、電話予約)

各コースの間に消毒時間を設けています。

【閉館日】第1・第3火曜日

【利用料金】おとな200円・子ども100円

【駐車場】AIM地下駐車場(割引サービスあり)



大型遊具にチャレンジ!!



安心して思いっきりハイハイ

