

子育て通信



つばめ

12・1号

(NO.113)

令和6年12月

発行

みちしるべ

蔵王の山も雪化粧しましたね。霜が降り、朝晩寒さが感じられるようになったこの頃です。冬到来でしょうか。今年も一ヶ月を残すところとなりました。年度末は何かと忙しい感じがします。風邪などひかないよう、十分気をつけて良い年を迎えられるようにしたいものです。

「早寝・早起き・朝ごはん」

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん、簡単なようでも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっていませんか。スマホやタブレットにしがみついて寝る時間を短くしていませんか。たいしたことないようですが、睡眠不足は子どもの健やかな成長と生活リズムを確立する上でとても大切だと言われています。

早寝早起き朝ごはん、子どもたちの元気な1日がスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などという言葉もあります。改めて子どもの生活リズムについて考えてみてはどうでしょうか。子どもと一緒に早寝早起きのルールを作り、習慣づけるようにしたいものですね。

子育てサポーター：スター☆



おすすめ絵本

中央公民館図書室にあります！

『クリスマスのおぼけ』

作・絵：せな けいこ
出版社：ポプラ社
発行日：2013年10月

子育てサポーター：A, K

クリスマスの日、おぼけのこどもはどうしているのかな？おぼけのこどもを思いやる女の子の、かわいくてたのしいお話。

「いやだいやだの絵本」「めがねうさぎ」シリーズなどで独特のスタイルを確立するせなけいこさんの可愛いクリスマス絵本です。



おすすめレシピ

『さつまいもとりんごの茶巾』

【材料】

さつまいも	150g
りんご	30g
水	200ml
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの厚さに切り、さっと水で洗う。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、10分煮る。
- ③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- ④ ②に③とレモン汁を加えてさらに5分煮る。
- ⑤ 火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし、4等分してラップで包み茶巾しぼりにする。粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。

子育てサポーター：A, S

家庭教育支援講座ちびっこひろば『きれい☆』

子育て中のみなさん、お子さんと和やかな時間を過ごしませんか？

さまざまなふれあい活動を通じて子どもの成長を感じたり、いろいろな発見があったりと、子育てに役立つことがたくさんありますよ。おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんの参加も大歓迎です。

【対象】 0歳から未就学のお子さんとその保護者（または祖父母） 15組30名程度

【時間】 10:30～11:30 ※受付10:10～

【参加費】 原則として無料ですが、材料費のかかる講座もあります。

【申込み】 原則として申し込みは必要ありませんが、活動内容によっては事前にお申込みいただくこともございます。

回	日程	内容	場所
1	6月20日（木）	『わらべうたを楽しもう』	終了しました
2	7月18日（木）	『パパママフォト講座』	終了しました
3	10月24日（木）	『エレクトーン演奏』	終了しました
4	11月21日（木）	『親子スキンケア講座』	終了しました
5	令和7年 1月16日（木）	『親子クッキング』	保健センター
6	2月20日（木）	『つばめの学校』	山元町こどもセンター

※諸般の事情により、講座の内容や日程に変更が生じる場合がございます。

育児サークルなかよし会のご案内

山元町の育児サークル「なかよし会」のメンバーを募集しております。
主にこどもセンターを会場に、季節の行事やさまざまな活動を親子で楽しんでいます。
見学も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

クリスマスにはサンタさんが
遊びに来てくれたよ♪

※夏休みや年末年始など
長期のお休みもあります
活動日：木曜 10:00～

場所：山元町こどもセンター等、町内施設

その他野外活動もあります

今年度も楽しく活動しています♪



山元町教育委員会 生涯学習課 0223-36-8948