



No.58 2021.1

発行

(公社)神戸市私立保育園連盟
会長黒川恭眞

編集

普及啓発委員会

〒650-0016

神戸市中央区橘通3丁目4-1

神戸市立総合福祉センター内

TEL(078)361-3889

FAX(078)361-3918

<https://hoiku-kobe.jp>



1

C・O・N・T・E・N・T・S

*子どもの睡眠、どうしてる？

*親子ふれあい遊び

*親子で作って遊ぼう!!

*オススメのおやすみ絵本

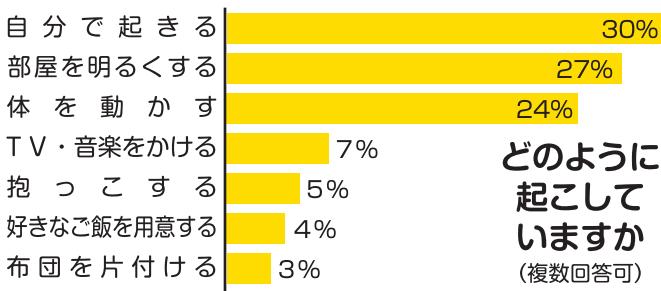
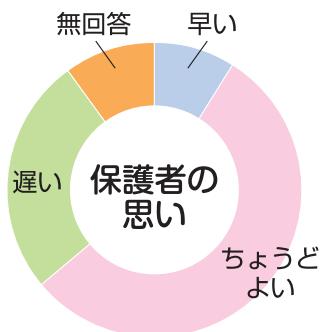
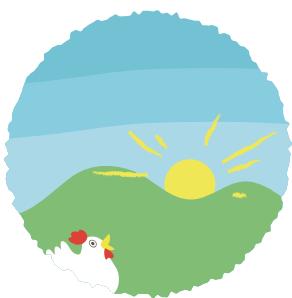
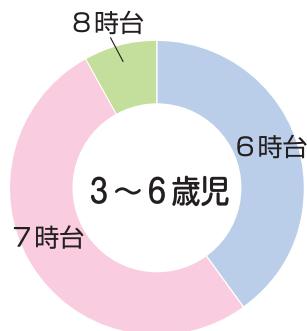
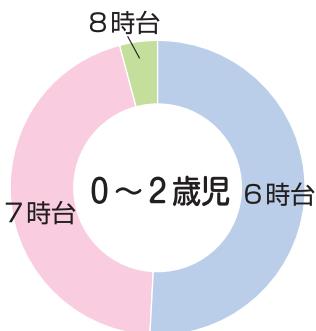
*朝ごはんの準備『楽』しませんか?!

*でかけよう!!・ひとこと

・・・寝る子、寝ない子、起きない子…
子どもの睡眠に悩みは尽きません。

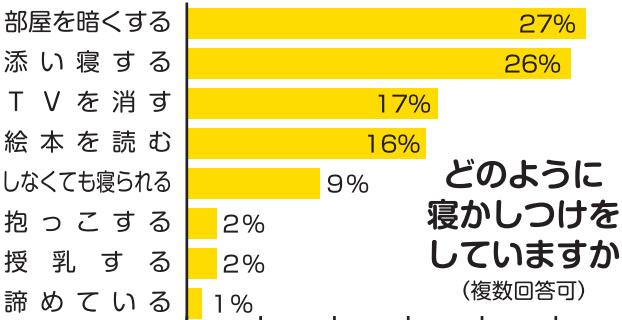
子どもの睡眠、どうしてる？

*（公社）神戸市私立保育園連盟・普及啓発③委員会に所属する園にて実施した
1000余名の“子どもの睡眠について”的アンケート結果です。



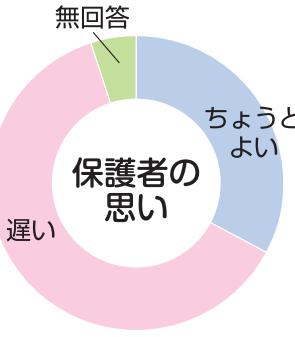
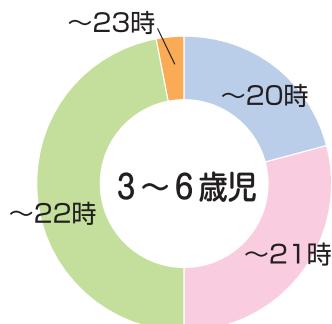
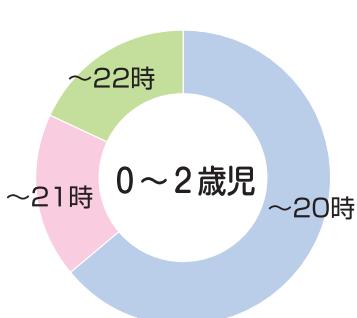
どのように
起こして
いますか
(複数回答可)

朝は部屋を明るくして、体に触れたり、揺り動かしたりして起こす家庭が多いようです。また、起こさなくとも自分で起きる子どもが全体の3割もいることに感心しました。



**どのように
寝かしつけを
していますか**
(複数回答可)

部屋を暗くして添い寝をする家庭が多かったです。寝かしつけに絵本の読み聞かせをするご家庭が全体の4分の1でした。
P 4に絵本の紹介を掲載しています。
ぜひご活用ください。



* 「早い」の回答は1名でした

起床時間については、半数の方がちょうどよいと感じているのに対し、就寝時間は6割以上の方が遅い（もう少し早く寝てほしい）と感じておられます。

寝かしつけの時間が苦痛になったり、起こすことが親子双方にとって登園・出勤前のイライラにつながったりしないよう、心穏やかに過ごすヒントになればと願っています。



オススメの おやすみ絵本



松谷みよ子 作／童心社

やわらかな言葉のリズムが心地よく、自然な眠りを誘う絵本です。

もうねんね



林 明子 作／福音館

お月さまやお月さまの前を横切る雲とまるで本当に話しかけてくるようなお月さまの優しい表情に思わずほっこりする絵本です。



たなかしん 作／角川書店

いろいろな動物たちの寝転がる様子を、「どしん」「ごろん」「くるん」といった音と、淡くあたたかな絵柄にも心が落ち着き、寝る前のリラックスタイムにピッタリです。

ねむねむごろん



片山 健 作／福音館

寝ないといいはるコッコさん。そんなコッコさんに優しくお月さまがそっと話しかけます。物語の終わる頃には、心がすっと落ち着き自然と眠ってしまう絵本です。



鈴木まもる 作／ポプラ社

わたしはあなたがだいすきです。あなたがいるだけで、わたしはしあわせ…。あたたかいイラストと優しい言葉で人に愛されるすばらしさ、愛を与える喜びが伝わります。

あなたが
だいすき



おやすみ、ぼく

アンドリュー・グッド 作／クレヨンハウス
自分の体のあちこちにおやすみしていくお話です。親子で「おやすみ、足」など、自分や相手の体の部分に優しく触れながら寝る前のスキンシップにおすすめです。

朝ご飯の準備を 下ごしらえで 「楽」しませんか?!

らくらく！あさごはんレシピ



- 1 じゃがいも・かぼちゃを洗って皮をむき適当な大きさに切る。
- 2 ラップで野菜を包んで米と一緒に炊飯する。



かぼちゃロールサンド
はかぼちゃをつぶしてパンに塗って丸めて食べやすい大きさにカットする。



ジャガイモスティック
は粉チーズをかけたら出来上がり。

ラップを外しても



味噌玉で簡単お味噌汁

- 1 ボウルに味噌（小さじ2）と鰯節（小さじ1）を入れてよく混ぜる。
- 2 ①に切り干し大根や乾燥ネギ、乾燥わかめなどを入れてボール状に丸めてラップで包み上部を輪ゴムで留めて冷凍保存する。
- 3 食べる時にラップを外してお椀に入れる。
- 4 お湯を注いたら「即席お味噌汁」の出来上がり。

日中は
体を動かして
遊びましょう

親子ふれあい遊び



▼下腿（すねのあたり）に子どもをのせて、落ちないようにゆっくり足を動かします。

ひこうき
ブーン
ブーン



ひざの上に子どもをのせて、
左右にゆっくり動かします。
向かい合って動いてみるのも
楽しいですよ。

@Hoicluε♪



やうやう

▲すねのあたりに子どもをのせて
優しく手をにぎり足を上下に動
かします。

がたん ゴとん

@Hoicluε♪



◀足の甲に子どもを
のせて、手を優し
くにぎりゆっくり
歩きます。

よち
よち

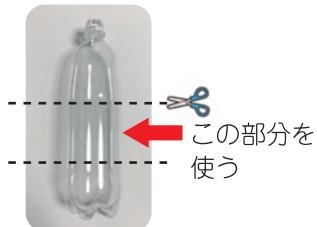
親子で作って遊ぼう!!

道具など はさみ／油性マジック／アルミホイル／トースター／軍手

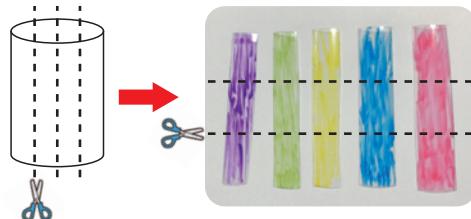
ペットボトルビーズ

材 料 ペットボトル(炭酸飲料)
ゴムやひも

- 1 ペットボトルの中央の平らな部分を切り取る。



- 2 1cmから2cm幅で縦に切って外側に色をぬり、長さ3~4cmに切る。



- 3 アルミホイルを浅い箱型にして、中に切ったペットボトルを並べ、事前に3分程度加熱したトースターに入れ再度加熱する。



- 4 できたビーズにゴムを通してプレスレットやネックレスをつくる。



まるくなったら火傷や角だけがをしないよう、気をつけて取り出す。

紙コップロケット

材 料 紙コップ2個／輪ゴム

- 1 紙コップにロケットの絵を描く。



- 2 絵を描いた紙コップの縁に4つ切り込みを入れ、8の字に輪ゴムをかけ、紙コップをかさねる。



県立三木山森林公園

森の文化館



連絡先 三木市福井字三木山2465-1
TEL (0794) 83-6100
開園時間 9:00~21:00
休園日 水(但し、祝日の場合は翌日)
年末年始(12月29日~1月3日)

県立三木山森林公園は、甲子園球場のおよそ20倍、80万平方メートルの広さがあり、三木市の中心部にあります。

四季おりおりの豊かな自然の中で、人と森とのふれあいや森の大切さを素直に肌で感じられます。森とのふれあいを深められるよう、散策、レクリエーション、自然観察、各種体験活動などを楽しむことができます。「森と暮らす」がコンセプトの森林公园です。

園内には、森の文化館（総合案内所、多目的ホール、音楽ホールなど）が整備されています。

ます。車いすやベビーカーが通行できるユニバーサルトレイルも、総延長で約2,500m整備されていますので安心して散策できます。

大芝生広場



神戸電鉄
山陽自動車道 恵比寿駅からバスで8分
三木・小野ICから車で10分
(国道175号線南下)

「化石化進行中」
一品ずつ食べ切る「はっかり食べ」と
「三角食べ」といふ言葉を目にし始めた。これは知つてゐるけれども、初めて聞く言葉です。お腹に入つたら、結? 三脚食べ? の声掛けは強制? 和洋中だけではなくもつと多様な食文化に出合う子どもたちに、「三角食べ」も食文化として伝えるべき? 、「人間に? して食は欠かせないもの? マナーなど? 誠意? はあるけれど? どんな食べ方でも食事を楽しく味わう? ことが心の豊かさにつながる」と自らを納得させた人の時代とともに変わることもあるけれど? 变わつていけないこともある? これが「三角食べ」世代の私の化石化を考える「三角食べ」世代の私は、まだまだ進行しそうです。

ひとこと

《子育て電話相談》

**TEL (078) 360-6464
0120 0120-37-1415**

毎週月～金曜日 12:00～16:00 いつしょに解決。
いつしょに子育て。

面接相談

完全予約制

