

いるかだより

2023年
12月号

富田林市立金剛保育園 TEL 0721-29-1474

金剛保育園では水曜日と金曜日にとっぴー広場を行っています。室内では木のおもちゃやままごと、身体を動かせる遊具を使ったり、天候や気候に合わせて園庭に出て遊んだりすることができます。

ぜひ親子で遊びに来てください。楽しい時間を過ごしましょう。

遊びにおいでよ！！とっぴー広場

開放時間：9時30分～11時00分



園庭開放の詳しい情報を
知りたい時は、こちらをご
覧ください。



園庭開放
2次元コード

持ち物：着替え、帽子、お茶、
タオル、靴を入れる袋
※帽子と水分補給用のお茶(子どもと
保護者用)を必ず持参してください。

<水曜日>

- ・ 6日→ミニ講座

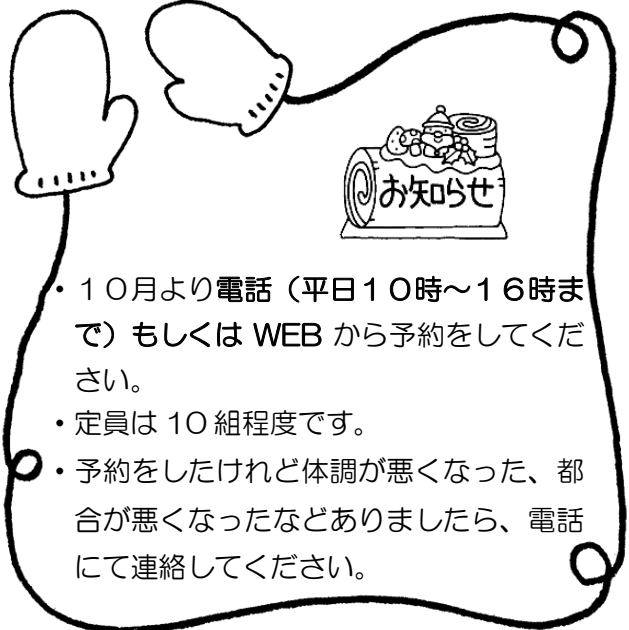
「クリスマス制作」

- ・ 13日→誕生会
- ・ 20日→クリスマス会
(電話のみ予約)

とっぴー広場のお友だちだけで
します。
また、身体計測も行ないます。

<金曜日>

- ・ 1日
- ・ 8日
- ・ 15日
- ・ 22日



- ・ 10月より電話(平日10時～16時まで)もしくはWEBから予約をしてください。
- ・ 定員は10組程度です。
- ・ 予約をしたけれど体調が悪くなった、都合が悪くなったなどありましたら、電話にて連絡してください。

★URL (インターネット)

<https://logofom.jp/form/SMkm/390530>

★電話

0721-29-1474



予約専用の
2次元コード

クリスマス会

日時：12月20日(水)
時間：9時30分～11時
定員：10組

予約開始日：12月4日(月)10時から



※電話で予約してください。WEBでは予約はできません。

みんなで一緒に楽器遊びをしたり、出し物を見たりして楽しいひと時を過ごしましょう♪

電話相談

★月曜日から土曜日 毎日受け付けています。

★時間 10:00～16:00まで
気になること、困っていること等、お電話ください。

TEL0721-29-1474



どうしたら夜早く眠るようになる？

ご飯・お風呂・後片付けなどすることはたくさん…やっと終わって子どもを寝かせてあげようと思ってもなかなか寝ない…子どもが寝た後に、一人の時間を過ごしたいな…でもなかなか寝ない…どうしたら早く寝るの？そんな悩みはありませんか？とっぴー広場でもよく話になります。

早く眠るようになるためのポイントです。できることから、トライしてみてください。

○まずは早起きから

夜寝るのが遅くなっても朝は決まった時間に起こすことで、体内時計が24時間のリズムに戻ります。カーテンを開け、太陽の光を感じることも大切です。

○リラックスタイム

できるだけ毎日同じ時間にベッドや布団に入る習慣をつけ、時間になったら寝る準備をはじめましょう。また絵本を読んだら布団に入るなどルーティーンを作り、部屋の明かりを暗めに設定してゆったりとした時間を過ごすのがポイントです。

○足が冷えると眠れません

お風呂からあがって体温の下がり始めが眠りを誘います。

寝る1時間前にぬるめのお風呂で入浴するのがポイントです。

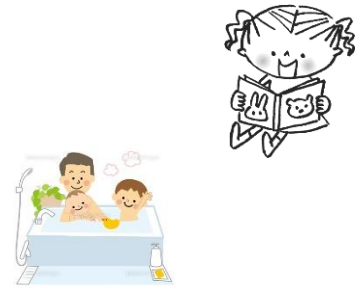
○ぎゅっと抱きしめて

抱きしめられることで安心して心地よく眠れます。

○寝る前のスマートフォン、テレビは避けて

寝る前の電子機器の明かりは、入眠を妨げる要因です。

家族の中で「スマートフォンは〇時まで」と使う時間を決めておくといいですね。



りんごケーキ

【作り方】

【材料】(ケーキ型5号サイズ1つ分)

りんご	小1個
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
三温糖	55g
バター	45g
サラダ油	40g

- ① りんごは、皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは混ぜ合わせ、2回ほどふるう。
- ③ バターは、溶かしバターにする。
- ④ 卵はよくほぐす。
- ⑤ ①～④、油をよく混ぜ合わせて、バット(ケーキ型)に流し、200℃で20分焼く。

生クリームでデコレーションすると、クリスマスケーキにもなりますよ☆

子育て支援(いるかぐみ担当)

さくらい やすこ まつお ひとみ
櫻井 麻子・松尾 仁美

よろしくお願いします！

