



「はぐ」ひがし



ぽかぽかと暖かい日差しが気持ちのいい季節になりました。親子で一緒に花をみたり、虫を探したり、お散歩も楽しい季節ですね。地域子育て支援センター「はぐ」は市内に4か所あり、乳幼児を子育て中の方や妊娠中の方を対象とした、ゆっくりと親子で利用できるひろばです。子育て仲間との交流や、子育て相談、子育て講座なども行いますので、散歩がてら、ぜひ遊びにきてください。子育て情報はもちろん、今話題の食べ物や玩具の話など、皆でおしゃべりを楽しみましょう。

これからも「はぐ」がパパやママの身近な存在になれるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

【「はぐ」ご利用案内】

- 午前の部 9:30~12:00 午後の部 1:30~4:00
- ※12:00~12:30もぐもぐタイム(ランチタイム)の利用は午前中ひろばを予約した方に限ります。
- ①利用対象 0歳~就学前の親子・妊婦の方
- ②予約方法 LINE 予約 ※「はぐ」は予約制で運営しています。LINE でご予約ください。

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
 連絡先042-362-5200
 開設時間:月~金
 (土日祝日を除く)
 午前9時30分~午後4時
 アクセス:京王線 府中駅より
 ちゅうバス(多磨町ルート)「若松
 防災センター」下車徒歩5分
 ★「はぐ」はゆっくりと親子で
 利用できる子育てひろばで
 す。

4月のクイズ

もんだい1
 意外にも春が旬の果物はどれでしょう？

- ① スイカ
- ② 夏ミカン
- ③ 柿



もんだい2
 かぶの適切な保存方法は何でしょうか？

- ① そのまま野菜室で保存する。
- ② そのまま常温で保存する。
- ③ 葉を切って根と別々に野菜室で保存する。

もんだい3
 春は新茶が摘まれる時期です。童謡「茶摘み」の「夏も近づく八十八夜」はいつ頃でしょうか。

- ① 3月下旬
- ② 4月下旬
- ③ 5月下旬



もんだい4
 「パクチー」はタイ語でとある植物のことを指しています。どの植物のことでしょうか。

- ① コリアンダー
- ② シナモン
- ③ ジャスミン

もんだい5
 イチゴが日本に伝わったのはいつ頃でしょうか？

- ① 江戸時代
- ② 鎌倉時代
- ③ 明治時代

※こたえは裏面にあります

【4月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	春休み期間(土日祝日を除く)も「はぐ」は休まず運営しています。是非遊びにきてくださいね。					
6	7	8	9	10	11	12
			ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:30		園庭開放 10:30~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:30	
13	14	15	16	17	18	19
	ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:30	園庭開放 10:30~12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:30		園庭開放 10:30~12:00	
20	21	22	23	24	25	26
ポップコーン ・パパ 10:00~11:30 東保育所		園庭開放 10:30~12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:30	子育て講座 「こいのぼり作り」 10:00~14:00	園庭開放 10:30~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:30	
27	28	29	30	公立保育所の園庭開放のお知らせ 今年度の園庭開放は4月10日~開始します。東保育所・小柳保育所は、毎週火曜日と金曜日の午前10時30分~正午です。公立保育所自慢の砂場や広い園庭でたくさん身体を動かして遊びましょう。		
ポップコーン ・パパ 10:00~11:30 小柳保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:30	昭和の日				

4月クイズのこたえ

- ②夏みかんは名前に「夏」とついていますが春が旬の果物です。江戸時代、夏みかんは秋～冬に収穫していましたが酸味が強すぎてそのまま食べることが出来ず酢の代用品とされていました。翌年の夏まで持ち越したところ酸味が抜けて美味しく食べられるようになったため「夏みかん」と呼ばれるようになりました。
- ③かぶは葉を切って根と別々に野菜室で保存するのがおすすめです。かぶの葉は春の七草の一つ「すずな」として栄養価が高いことでも知られています。葉も捨てずに食べることをおすすめします。
- ③「夏も近づくと八十八夜」とは立春から数えて88日目を目指しているため5月上旬があたりはまります。新茶は4月下旬から5月上旬に摘まれたものであり、新茶を飲むと病気になると言われていました。
- ④「パクチー」はタイ語で「コリアンダー」を指す言葉です。独特な風味があるため苦手な人も多いのですが、ビタミンB1が豊富に含まれています。
- ⑤イチゴは江戸時代末期にオランダから伝わったと言われていました。明治時代になって農業の近代化が進むと欧米から様々な品種のイチゴが国内に入ってきました。

給食レシピ「ひじき入りつくねバーグ」

【材料】(4人分)

- 鶏ひき肉 270g 木綿豆腐 1/3丁
- 芽ヒジキ 6g 玉ねぎ 中1/2個
- 塩 小さじ1/3 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ1/2
- ★たれ(砂糖小さじ2 醤油大さじ1
- みりん小さじ1 水3/4カップ
- 片栗粉小さじ2(水 片栗粉の2倍の量)

【作り方】

- ① 豆腐は水切りをし、芽ヒジキはたっぷりの水につけて戻しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、芽ヒジキ、玉ねぎ、塩、片栗粉を入れて良く混ぜ合わせ、小判型に形成する。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて③を両面焼いて中まで火を通す。
- ⑤ たれを作る。小鍋にたれの材料を入れ火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ ④が焼きあがったら皿に盛り付け、たれをかける。



「はぐ」子育て講座のご案内

手作りのこいのぼりを作って、お子さんの成長を祝いましょう。

日時 4月24日(木)

【午前の部】10時～ 【午後の部】14時～

内容 「こいのぼり制作」ほか
☆LINEで受け付け中



パパ集まれ！「ポップコーン・パパ」

開催日のお知らせ

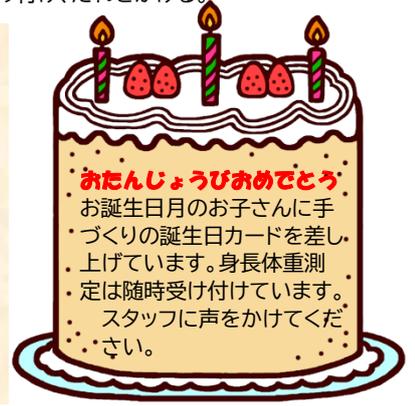
お父さんとお子さんの子育てひろばです。年齢に見合った遊びの紹介や季節の工作やパパ同士の交流などを行っています。4月は新年度になって1回目なので皆さんが仲良くなれる遊びを用意してお待ちしています。ぜひ遊びにきてください。

日時 4月20日(日)東 保育所 10:00～11:30

4月27日(日)小柳保育所 10:00～11:30

本町保育所 10:00～11:30

※4月より開催時間が延長になります。



おたんじょうびおめでとう
お誕生日のお子さんに手づくりの誕生日カードを差し上げています。身長体重測定は随時受け付けています。スタッフに声をかけてください。

4月より園庭開放の開始時間が30分早くなります。(10:30～12:00)

春は外遊びに最適な気候です。公立保育所自慢の砂場や遊具でたくさん遊んでください。

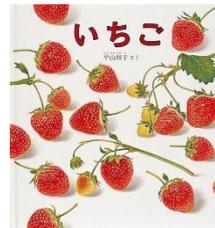


ハイハイをたっぷりと

赤ちゃんは全身の筋肉をつかひながら、ハイハイをしています。大人と一緒にハイハイをしてみるとわかるのが結構きついです。ハイハイをすることによって、筋肉を鍛えるだけでなく左右のバランス感覚や体幹を育てます。また手と足を同時に動かすことで脳に刺激を送っています。歩くことを急がず、思う存分ハイハイをさせてあげましょう。手の指をしっかりと開き、交互に手足を動かすハイハイを目指して斜面が上がったりクッションを超えたりするなど「はぐ」で一緒に遊びましょう。



春の絵本の紹介



「いちご」平山和子 作
福音館書店
畑で育ついちごの様子を描いた絵本です。いちごが成長し甘くなるまでの待ち遠しい気持ちがいちごの絵から伝わってきます。ぜひお子さんと一緒に楽しんでください。

にこにこコラム「お昼寝は必要なの？」

「昼寝と夜の睡眠のバランスはどのくらいが良いの？」という質問がありました。朝は6時半ころ起きるので、朝ご飯の後、とにかく散歩をしたり公園に行ったりして、とにかく体力を使って遊ばせているのに、愚図ってなかなか寝てくれない、寝たと思ったら寝すぎて夜更かしになってしまうし、昼寝の途中に起こすと超機嫌が悪くなるので困っているとのことでした。

そもそも何でお昼寝をさせるの？ということですが、赤ちゃんや小さな子どもにとってお昼寝はメリットがたくさんあるからです。睡眠は脳の発達に大切なもので体調や情緒の安定に役立つ、疲れにくくなる、集中力や注意力が向上する、夜の睡眠の質が向上するなどという研究報告があります。

でも、赤ちゃんの時はスムーズに寝てくれていた子ども成長するにつれて睡眠時間は短くなっていきますし、2～3歳になると体力もついてくるので昼寝を必要としない子どもが増えてきます。昼寝にも個人差があるので5歳になっても必要な子もいます。昼寝が夜の睡眠に響いてしまうのであれば、昼寝の時間を短くし、必要がなければ無理に寝かせず、静かに過ごす時間にも良いでしょう。寝かせる時間ですが、午後3時以降は大人でも昼寝をすると夜の睡眠に影響がでますので、あまり遅い時間まで昼寝をさせないことも大切です。

昼寝の途中で起こすと愚図るのは眠りが深く気持ちよく寝ているときに起こされて、驚いているのかもしれませんが。起こすタイミングを見計らう(例えば寝返りをうったり、音に反応したり)と眠りが浅い時に優しく起こしてみましょう。

公立保育所で行っている昼寝の習慣作りのコツ？をお教えします。一番は安心して眠れる環境づくりですが、昼寝の前に絵本の読み聞かせを行ったり、軽くスキンシップしたりする時間を作るなど静かでリラックスできる雰囲気を作っています。そして、毎日決まった時間に布団に入り、決まった時間に起こすなど同じことを日々繰り返すなど、お昼寝タイムの習慣を作っています。そうすることにより眠気を誘い、そろそろ寝る時間だと子どもたちも認識しているようです。

よく「寝る子は育つ」と言いますが、寝ることは成長ホルモンや免疫など「身体の発達」を促します。また自律神経を整えるなど意欲や人間性といった「心の発達」にも深く影響します。お子さんが眠っている間はママやパパも休憩したり、小さな子の側では出来ないような用事をしたりと大人にとっても良いことがあります。睡眠時間をしっかりと確保することを念頭に置いて、大人も子どもも機嫌良く過ごせるようにしていきましょう。

5月「はぐ」講座日程のご案内

【はぐ子育て講座】

日時 5月28日(水)

午前の部:10時～ 午後の部:14時～

内容「身体を動かして遊ぼう！」

※予約受付中です。

子育て相談を受けています。

月～金曜日 9:30～16:00

離乳食の事、健康発達のこと
保育園選びの事など何でも気軽に相談してください。

電話相談も受け付けています。

☎042-362-5200



ちょこっと食育

「春キャベツ」

豊富なビタミンC

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれており、大きめの葉を2～3枚ほど食べるだけで、1日の必要ビタミンCをカバーできます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があります。毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

