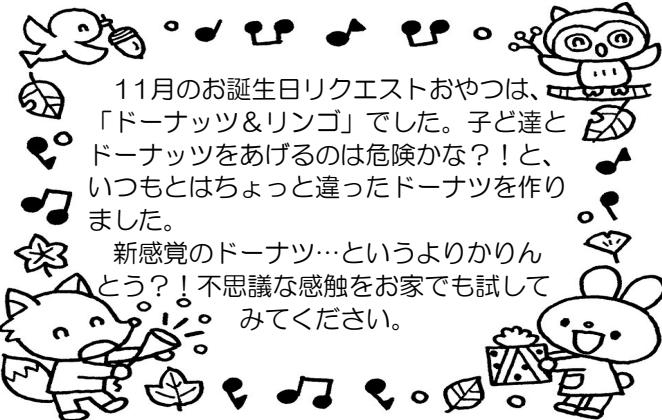
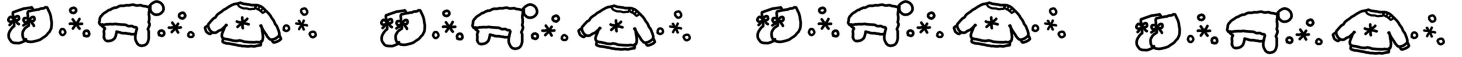


さくらんぼ通信

令和6年12月27日（金）子育て支援担当 佐藤



冬の足音が…と言ったばかりな気がしますが、あっという間に雪景色。今年は例年よりも早い積雪となり、園庭では子ども達が雪だるまを作ったり、そり滑りをしたりして楽しむ元気な声が、もう響き渡っています。なんだか長い冬になりそうですが…寒さに負けず頑張りましょう！



前号で①食事②睡眠③運動④メンタルヘルスの4つ習慣をお伝えしました。その中から今回は**睡眠**について、ピックアップしたいと思います。

①早寝より早起きの習慣を！

早く寝かせようとしてもなかなか寝なくて、大人もイライラ…だったら、同じ時間に起こすようにしましょう！はじめは、なかなか起きられないかもしれませんが、1～2週間続けると体内リズムが安定し、起きれるようになります。早く起きると早く眠くなるので、自然に早寝早起きにつながります。

②朝の太陽光を浴びる

太陽の光は、朝の目覚めに有効なことがわかっています。日の光を浴びることで体内時計が整い、しっかりと目覚めることができます。朝はカーテンを開けて、太陽光を十分に浴びる習慣を付けましょう。

③寝る前のスマホやゲーム・パソコンは避けましょう

太陽光が目覚めさせるのと同様に、寝る前の電子機器の明かりは入眠を妨げる要因となります。寝室にスマートフォン・ゲーム・パソコンなどを持ち込むのは、避けた方がよいでしょう。子どもと同じ部屋で寝る場合は、保護者も電子機器などの使用に注意する必要があります。家族の中で「スマートフォンは〇時まで」というように、使う時間をルール化しておくのもよいでしょう。

④お風呂は寝る1時間くらい前に入る

スムーズな入眠には、お風呂のタイミングも重要です。人間が眠くなるのは、体の深部体温が下がる時。寝る1時間前くらいにお風呂に入ると、徐々に体温が下がりちょうどよい時間に眠りにつくことができるはずですよ。

⑤部屋を暗くして眠りへいざなう

できるだけ毎日同じ時間にベッドや布団に入る習慣を付け、時間になったら寝る準備を始めます。部屋の明かりを暗くして、絵本を読んだりおしゃべりをしたりと、ゆったりした時間を過ごして子どもの眠りを誘いましょう。

★簡単ヘルシー♡トースターでうどんドーナツ★

【材料（4個分）】 ・うどん1玉・小麦粉大さじ4・砂糖大さじ1
・油適量 ・はちみつ適量

【作り方】

- ① ビニール袋にうどん、小麦粉、砂糖を入れ、シェイクする。
 - ② 天板の上にくしゃくしゃにしたアルミホイルをしき、油を塗る。
 - ③ ①のうどんを6、7本まとめてねじり、端同士を付け、ドーナツ状にする。
 - ④ 上から油、はちみつを塗る。
 - ⑤ トースターで15分（1000W）焼いたら出来上がり（´▽`）
- 【コツ・ポイント】 アルミホイルをくしゃくしゃにするとうどんが付きにくくなります。油とはちみつを「多いかな？」と思うくらいたっぷり塗るとおいしそうな焼き色が付きます。揚げるより少ない油で済み、アルミホイルをまとめてほいって片付けも楽チン♪

★簡単おやつ！りんごのステーキ★

【材料（2人分）】 りんご1/2個・バター10g・砂糖小さじ1

【作り方】

- ① りんごを5mmくらいの薄さにスライスします。
- ② フライパンにバターを熱し、1のりんごを焼きます。（バターが焦げないように注意！）
- ③ りんごがしっとりしてきたら裏返し、砂糖を入れます。



残念ながら、この日ゆいちゃんは欠席でした…

さくらんぼルーム1月の予定

- ・ 8日（水） 手作りおやつを作ろう
- ・ 29日（水） 雪で遊ぼう
- ・ 22日（水） こども園で遊ぼう

