

しろくまちゃんの ホットケーキづくり



8/22(月)のすくっぴー親子 DE クッキングでは、「ホットケーキ」を作りました☆
多賀城市立図書館スタッフによる読み聞かせは「しろくまちゃんのほっとけーき」
「きゅうにゅうだいへんしん」
「さとうとしお」の3冊。
「さとうとしお」の絵本にちなんで、どっちがどっち？のクイズでは・・・「せ〜の！」で味見すると「あま〜い！」「しょっぱ〜い！」とうれしそうでした。
ホットケーキは、絵本のしろくまちゃんと同じ材料で、同じように調理し、「ぼた〜ん」「ぶつぶつ」「やけたかな？」と、とても楽しそうでした。
できあがったホットケーキにチョコペンでお絵かきしながら、おいしく食べました。
みなさんも、おうちで「ホットケーキ」を作ってみませんか？
次のすくっぴー親子 DE クッキングは、9/25(日)「友好都市天童市を知ろう〜レッドカレー〜」です。対象は3歳以上の幼児と保護者8組です。



★ どこでもハッピー ★

9/1(木)、すくっぴーひろばが大代地区公民館にお出かけ！！
ボールハウスやブロックなど、楽しいおもちゃをもっていきます。
スタッフによる手遊びや体操も行います♪
みなさんの参加をお待ちしています。

場 所 大代地区公民館の和室
時 間 10:00~11:30(出入り自由)
持ち物 タオル、水分補給できるもの

※申込不要ですので、大代地区公民館へ直接おいでください。



6月の新田公民館での様子



一時預かりからのお知らせ

一時預かりを利用するには、「一時預かりの利用登録」が必要です。
登録が済んでいれば、空き状況で当日の利用もできます。

〈登録に必要なもの〉

- ①母子健康手帳
- ②健康保険証のコピー
- ③子ども医療費助成受給者証のコピー(お持ちの方のみ)

急な用事やリフレッシュ、パパとのデートなど使い方は様々です♡
気軽にお問合せください。

※市外の方でも利用できます。



はやね、はやおき、あさごはん！！

生活リズムを整えることは、身体と心を強くするためにとても大切です。
〈昼間おきて、夜眠る〉という規則正しい生活リズムができていて、成長に欠かせないホルモン等を分泌することができます。

お祭りなどの楽しいイベントが続き、生活リズムが崩れがちになる季節。夏休みの終わりをチャンスに、家族の生活リズムを見直してみましょう！

生活リズムを整えるポイント

①早起き&元気に遊ぶ

いきなり早寝をするのは難しいことです。早く起きて、たっぷり遊びましょう。家族やお友達とコミュニケーションをとることで、気持ちも安定します。

②朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる

朝(午前中)に太陽光を浴びることは、脳が活性化して日中活動しやすくなるとともに、心のバランスを整える(イライラを抑えて、機嫌のいい状態にしてくれる)役割があります。

③毎日、朝ごはんを食べる

まずは「朝に何かを食べる」ことから始めましょう。慣れてきたら、バランスを考えていきましょう。毎日決まった時間に食べると、お腹がすくリズムができます。お母さんやお父さん、きょうだいと一緒に食べるようにしましょう。一緒に食べることで食欲もわき、楽しいコミュニケーションの時間となります。また、食事の挨拶や箸の使い方、作法を教える機会にもなります。

④暗く静かな、眠りやすい環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中を少しずつ暗くしていきましょう。
テレビやスマートフォンなどの強い光と音は“寝つきにくい状態”にしてしまいます。夕方ころから消すようにしましょう。

⑤毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間が来たら眠る準備をするように促しましょう。歯磨きをする、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。



すくすくの華

