



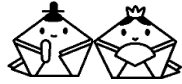
にじいろマザー通信

子育て支援
コーディネーターより

まだ寒い日もありますが、花のつぼみもほころびはじめ、陽のひかりが暖かく春の訪れを感じる、今日この頃です。

春と言えば3月3日、ひな祭り「桃の節句」ですね。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形や桃の花を飾ってお祝いしましょう。昔は段飾りなどが流行りましたが、今は小さいものが好まれているようです。折り紙でも何種類かのひな人形があり、お気に入りのおひな様を折ってお祝いしてみても良いでしょう。

早く外でおひさまの陽をあびながら、散歩をしたりあそべるようになるといいですね。



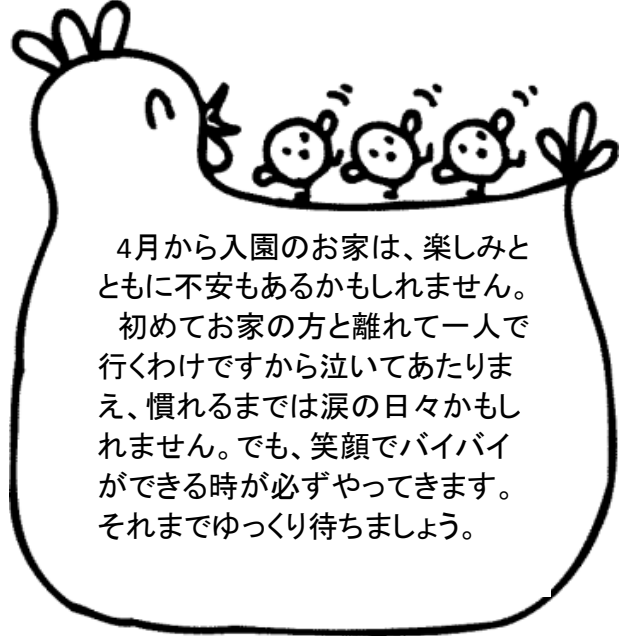
絵本の紹介

「おやすみなさい。コッコさん」

「この頃 体力がついてお昼寝をすると夜遅くまで起きていて、どうしてよいかわからないです。怒ってしまってもいけないし、遅くまで寝ないとこちらの体力がもちません。」と話されるママたちがいます。本当に困ってしまいますね。朝早く起こしてみても……。そんな時、この絵本を教えてもらいました。「おつきさまもねむったよ。さかなもねむったよ。」と周りのみんながねむったと話しても「コッコはねむらないよ」と繰り返してくるのです。そして最後は眠りの世界へと……。

ぜひ、読んであげてみてください。いつの間にか眠ってしまうかもしれませんね。それでも寝なければ気長にいっぱい遊んでママも一緒に寝てしまってはどうでしょう。その繰り返しのなかでお子さんにとって、良い方法が見つかるのではないのでしょうか。

まずは、やってみましょう！



4月から入園のお家は、楽しみとともに不安もあるかもしれません。

初めてお家の方と離れて一人で行くわけですから泣いてあたりまえ、慣れるまでは涙の日々かもしれません。でも、笑顔でバイバイができる時が必ずやってきます。それまでゆっくり待ちましょう。

- ☆励ましてあげれば子どもは
自信をもつようになる。
 - ☆ほめてあげれば、子どもは、
明るい子になる。
 - ☆愛してあげれば子どもは、
人を愛することを学ぶ。
 - ☆認めてあげれば子どもは、
自分を好きになる。
- (子どもが育つ魔法の言葉・ドロシー・ローノルト著より)

公立保育園給食レシピ集より、簡単にできるおやつレシピを毎月紹介していきます。

◇ プリン

♡ ひな祭りやお祝いごとのデザートにいかがでしょう ♡

材料	幼児分1人分	大人4人分	作り方
バター	0.5g	2g	①プリンカップにバターをぬる。 ②Aを加熱してカラメルシロップを作り、プリンカップに流して冷ます。 ③鍋に牛乳と砂糖を入れ、吹きこぼさないように温め、砂糖をとかし、粗熱をとる。 ④卵をよくときほぐしてからざるでこし③とあわせ、バニラエッセンスを入れる。 ⑤④を②に入れ、お湯をはった天板に並べて160度のオーブンで25～30分焼く。
卵	25g	120g	
牛乳	55g	265g	
砂糖	2g	10g	
砂糖	3g	14g	
水	4g	19g	
プリンカップ	1個	4個	