

## 「楽育しましょ！」～生活のリズムを整える～

生活のリズムの整え方、ママ・パパの子育ての輪づくりについて、やはばこども園主幹保育教諭の室月咲織先生と保育教諭の多田郁恵先生にお聞きしました。

### 絵本の力で、眠りを誘う

生活のリズムを整えるために、重要なのが睡眠です。でも、親は寝かせたいけれど、子どもがなかなか寝付かないこともありますね。

日中にたっぷり遊んで、夕飯をしっかり食べて、お風呂にゆっくり触れ合いながら入ると、体は眠い状態になります。ただ、頭が興奮していて寝られないという場合があります。

そんな時におすすめなのが、絵本の読み聞かせです。子どもを膝の上に乗せて、絵本を1冊読んであげましょう。続けていると、その時間に絵本を読めば眠くなるというリズムが自然にできてきます。習慣づけるためにも、毎日繰り返すことが大事です。



### 30分から1時間前には、寝る準備を

睡眠のために注意したいことが、もうひとつ。寝るまでの30分から1時間前には、テレビや動画などを消すようにしましょう。子どもは想像以上に刺激を受けますので、頭が興奮状態になってしまいます。テレビを消す際には、前もって「これを見たら終わりね」と約束すると、納得してくれるようになります。

また、歯磨きやお風呂も、リラックスできる一方で刺激にもなりますので、寝る直前ではなく30分から1時間前に済ませられるといいですね。

### 輪づくりで、子育てを豊かに

子どもの入園をきっかけに、お母さんお父さんにも、園や子どもを介したつながりが生まれます。悩みを相談したり、情報を共有するためにも、保育教諭や保護者のみなさんとの「子育ての輪づくり」は大切です。

保育教諭との接点の中心は送迎時です。保育教諭は、お子さんの今日の様子をお知らせしたいと思っていますし、みなさんも遠慮せずにお声をかけてください。直接お話しできないときもありますので、連絡帳もうまく活用していきましょう。

保護者のみなさんのつながりは、普段は時間が取りにくいので、行事が交流のきっかけになります。大人同士だとなかなか話しにくいものですが、子ども同士の仲が良いと、自然と打ち解けていきます。そこから少しずつでも「子育ての輪」を広げていってほしいと思います。



誌面に掲載しきれなかった「星子'Sレシピ」を紹介します♪

## 肉だんご de ドライカレー

### 材料(4人分)

アイコープ産直若鶏肉だんご……12～13 個  
玉ねぎ……1/2 個  
カレールウ……1～2片  
水……100 cc  
トマトケチャップ・ウスターソース・各大さじ1～2  
サラダ油……適量



### 作り方

- 1) 肉だんごは電子レンジで2～3分加熱し、厚手の袋に移して手でつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。カレールウは粗く刻む。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら肉だんごを加えて炒め合わせる。
- 3) カレールウと水を加えかき混ぜる。
- 4) トマトケチャップとウスターソースで味を整える。