



# 4月 はらっぱ通信

2024年度 4月号 No.1  
ひらお保育園 TEL. 331-5019

はらっぱ広場で親子であそびませんか？

ひらお保育園では子育て支援室(はらっぱ)を設けて、

**毎週月・水・金 10:00~11:30**



にて地域の親子の遊び場を提供しています。広場内でいろいろなおもちゃで遊んだり、子育て相談も受け付けています。(電話予約も可能)  
身体測定をご希望の方、またお誕生月の方(誕生カードをお渡します)  
は随時広場内で受付していますのでお声掛けください。

| 月                 | 火  | 水                 | 木  | 金                 |
|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|
| 1                 | 2  | 3                 | 4  | 5                 |
| 8                 | 9  | 10<br>一緒に遊ぼう      | 11 | 12<br>一緒に遊ぼう      |
| 15<br>一緒に遊ぼう      | 16 | 17<br>一緒に遊ぼう      | 18 | 19<br>一緒に遊ぼう      |
| 22 制作<br>こいのぼりづくり | 23 | 24 制作<br>こいのぼりづくり | 25 | 26 制作<br>こいのぼりづくり |
| 29                | 30 |                   |    |                   |



## 給食の献立〈豚丼〉

《材料》おとな1人分

- ・ご飯 ・豚肉 80g ・玉ねぎ 1/2 個 ・砂糖 2g ・しょうゆ 3ml
- ・片栗粉 1g

《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスし、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に玉ねぎを入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけます。  
玉ねぎに火がとおってきたら、豚肉をよくほぐしながら加えます。
- ③ 蓋をして柔らかくなるまで煮て砂糖としょうゆで味を調えたらお好みで水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ あたたかいご飯にかけて完成です。



## 入眠のコツ

夜の寝つきを良くするためには、就寝1時間前からの環境づくりが効果的。入浴を済ませて体温を下げやすくする、光や音の刺激が強いテレビやスマートフォンの電源を消す、部屋を暗くして眠気を起こすメラトニンの分泌を促す、などなど。ぜひ取り入れてみてくださいね。



## 〈制作 こいのぼりづくり〉

☆4月22日(月)、24日(水)、26日(金)

☆こいのぼりづくりをします。手形、足形で模様をつけたりして成長の記録にもなります。ぜひ親子で作りに来ませんか？

\*予約制ではありませんが、数に限りがありますのでご了承ください。

\*スタンプをします。汚れても良い服装でお越しください。

## お願い

### 駐車場利用について

駐車場利用できますが、台数把握のため、お手数ですが駐車場利用のある方は朝、電話でその旨をお伝えいただけると助かります。

ご協力よろしくお願い致します。

## 再登録のお知らせ

新年度になりました。はらっぱカードへの記入、登録をお願いいたします。

## お知らせ

◎活動は 10:00～11:30 までです。

要予約の講座は広場内か、電話での予約をお願い致します。

(3/25～、予約電話は平日 10:00～16:00まで)

◎園庭解放は毎回行っています。また、土や砂で汚れる場合もありますので着替えを用意するか、汚れてもよい服装でお越し下さい。

