



子育て支援 地域だより

令和8年4月1日発行
認定マザーズ・ばんすいこども園
電話：022-223-2341

春の光が心地良く、草花も芽吹き始め、新しい季節の訪れにお子様の成長を感じていらっしゃると思います。子ども達との毎日は驚きと喜び、そして大変さが詰まった宝物のような時間です。地域の皆様が安心してお子様との時間を楽しめるよう、今年度も子育て期が楽しく過ごせるようなアイデアや、健やかな毎日のためにヒントをお届けします！是非、毎日の子育ての彩りにお役立てください。



春は「脱ぎ着」で 体調管理！



1. 「子どもは風の子」は大正解？

子どもは大人よりも代謝が活発で、体温が0.3～0.5度ほど高いのが一般的です。

💡 目安：大人の着ている枚数より「マイナス1枚」が子どもにはベストです！

2. 春の鉄則は「重ね着」

朝晩と日中の寒暖差が激しい4月は、厚手の一枚よりも、薄手を重ねるのがベスト！

👕 肌 着：汗を吸いやすい綿100%素材

トップス：薄手の長袖カットソーやTシャツ

羽織もの：カーディガンや薄手のジャンパーなど

💡 ポイント：“暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着る”という習慣を身につけると良いです。

3. 背中が健康のパロメーター

子どもが暑がっているか、寒がっているか迷ったら、“背中”に手をを入れて確認しましょう！

✓ 背中がしっとり汗ばんでいる：1枚脱がせてあげましょう。汗が冷えると風邪の原因になります。

✓ 背中がひんやりしている：1枚羽織らせるか、首元を温めましょう。

✓ 手足が冷たい：子どもは手足で熱を逃して体調管理をするため、背中が温かければ問題ありません。



子育て相談を実施中

認定マザーズ・ばんすいこども園では、地域の子育て中の皆さんを対象に子育て相談を行なっています。

誰かに話すだけでも気持ちがホッとすることがあります。お電話やメールでお気軽にご連絡ください。

☎ 電話：022-223-2341

★平日 10時～15時

✉ メール：bansui@mother-s.jp



1日5分の魔法 絵本の時間



4月は新しい生活や新しい生活リズムとなるご家庭も多いと思います。大人も子どももちょっぴりお疲れモードになるこの季節。「絵本の読み聞かせ」の時間を意図的に取り入れてみませんか？

💡 「耳」で聴く、安心の特等席

読み聞かせの時間は、子どもにとって「お父さんやお母さんを独占できる」特別なひととき。膝の上や布団の中で、大好きな声を聴くことで、深い安心感に包まれます。

「語彙力」よりも「心のふれあい」

大切なのは、絵本を通して同じ景色を見たり、驚いたり、笑い合ったりする“感情の共有”そのものが親子の絆を深めます。

■「毎日読まなきゃ」ではなく、5分や3分でも大丈夫！
寝る前の1冊があるだけで、子どもは安心して眠りにつくことができます。

💡 「今日はどうなお話がいい？」とお子さんに選んでもらうのも良いですね。何度も同じ本を持ってくるのは、そのお話が「今の自分に必要な安心」を見つけている証でもあります。

♥ 深い呼吸でゆっくり音読する頃で、親の副交感神経も優位になり、ストレス軽減にも繋がります！

🍓 サクサク！お麩のいちごラスク 🍓

●材料●

- ・焼き麩（小町麩など） 30g
- ・バター 20g
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・いちごパウダー 小さじ1～2



※いちごパウダーがない場合、仕上げにきな粉やココアをまぶしても美味しいです！

●作り方●

- ① フライパンに油をひかずにお麩を入れ、弱火で2～3分ほど空煎りします。表面が少しカリッとしたら、一度お皿に取り出します。
- ② 同じフライパンにバターを入れて溶かし、バターが溶け切る直前に砂糖を加えます。砂糖が少し溶けてブクブクしてきたら火を止めます。
- ③ 取り出しておいたお麩をフライパンに戻し、手早く混ぜてバターを全体に染み込ませます。
- ④ 熱いうちにいちごパウダーを振りかけ、全体にピンク色が付くようにサツと和えて完成！

