



子育ては 夢育て

さまざまな体験や経験をすることで、子どもの夢が生まれます。

「〇〇になりたい」「〇〇をやってみたい」と感じた
子どもの気持ちをそのまま受け止めましょう。

子どもの夢を見守り応援することで、やる気も上がり、
夢に向かって頑張ることができます。





ささ やま 篠山のとれたてを た 食べよう

くろまめ やま いも なべ たんぼぐり まつたけ ささやまぎゅう たんばちゃ
 黒豆・山の芋・ぼたん鍋・丹波栗・松茸・篠山牛・丹波茶・こしひかりな
ささやま
 ど、篠山にはおいしいものがたくさんあります。また、住んでいる土地で育っ
しゅん た けんこう よ い
 た旬のものを食べると健康に良いとされています。

しゅん やさい きせつ こうか
 旬の野菜には、その季節にあった効果があり、キュウ
なつやさい からだ ねつ すいぶんほきゅう
 り、トマトなどの夏野菜は体の熱をとり、水分補給がで
ふゆやさい からだ あたため
 きます。ゴボウ、ダイコンなどの冬野菜は、体を温め
か
 たり、よく噛んだりすることにもつながります。





たい よう ひかり あ
太陽の光を浴びて!

おも
思いきり

そと あそ
外で遊ぼう!

おくがい しぜん かん むちゆう あそ こかん
 屋外で自然を感じながら夢中になって遊ぶことで五感
 が豊かになります。また、たいよう ひかり あ こうかん
 神経の働きが活発になり、ほどよい疲労感と満足感が
 え
 得られます。

どろんこ汚れは、こどもがそと げんき あそ あかし
 外で元気に遊んできた証です。





あなたなら きっとできる！

しっぱい ほう せいこう かず ぶん
失敗する方が成功の数が増える！

きのう しっぱい せいちょう きも あら
昨日の失敗を成長のもとにして 気持ちも新たに

さあ しんこきゅう
深呼吸

だいじょうぶ
大丈夫、あなたならきっとできる！





ぐっすり スヤスヤ

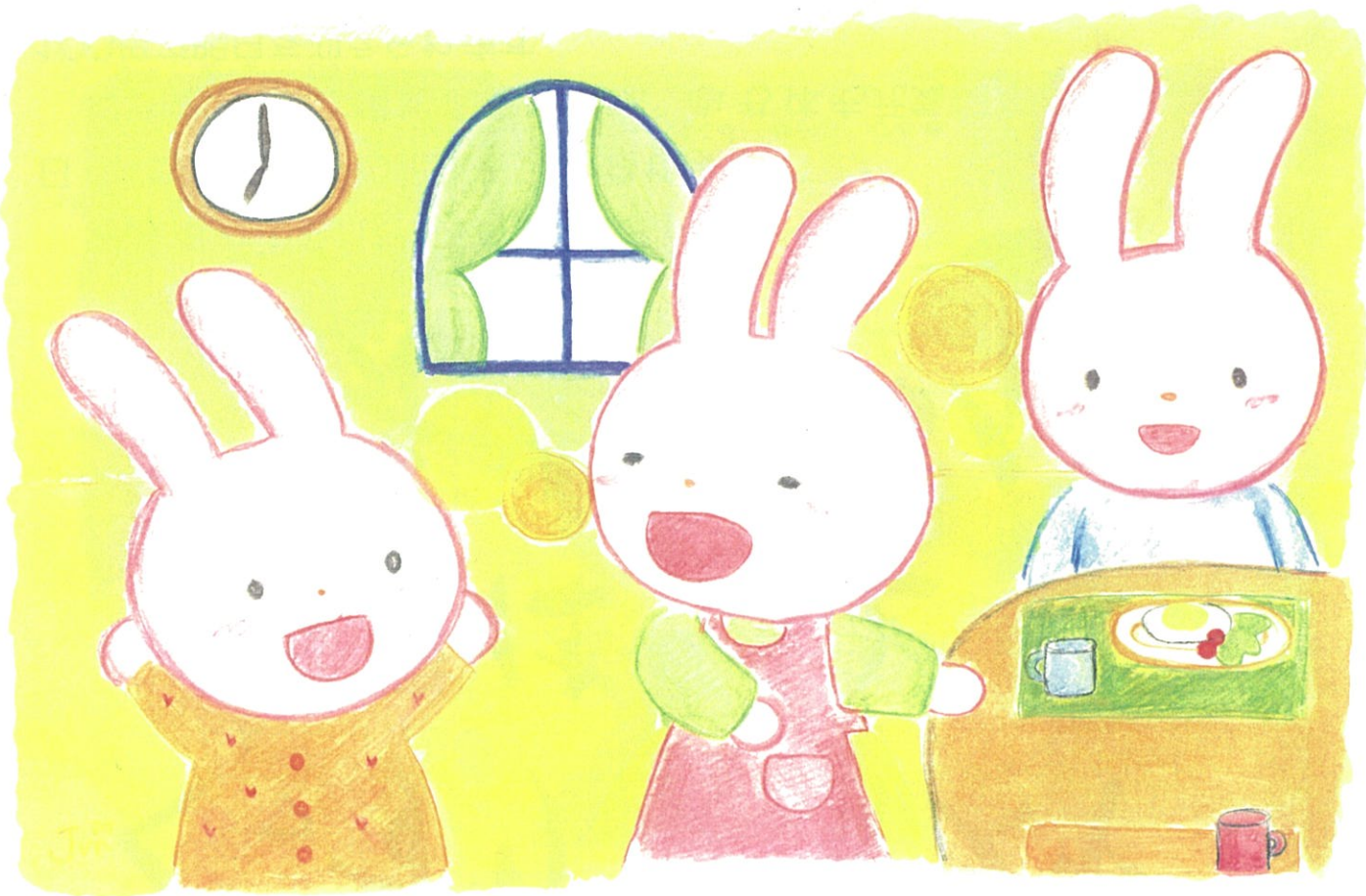
^あ ^す 明日はきっと

^{げん} ^き ^{ばい} 元気100倍

睡眠は体の疲れだけではなく、脳の疲れもとり、
 日中に覚えたことの記憶を定着させます。

ぐっすり眠ると情緒面も安定し、心も体も元気
 100倍で明日を迎えられます。





あいさつは 家族の中から 始めましょう

「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」
「おやすみなさい」

あいさつは、コミュニケーションの基本です。
まず家庭であいさつの習慣を育みましょう。
目を見て笑顔で、自分から元気よく！





季節を感じながら
散歩しよう
空を見上げよう

ささやま しぜん たの
篠山の自然を楽しもう。

し き おりおり くさばな むし み
四季折々の草花や虫たちを見えていますか。

そら くも かたち かがや ほし み
きれいな空や雲の形、輝く星を見えていますか。

ささやま し き うつろい かん なに かん
篠山の四季の移ろいを感じ、あなたは何を感じますか。





豆も野菜も肉も
 しっかり噛んで
 食べようね

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を
 助けます。また、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯を
 つくることにつながります。

脳の発達・肥満予防・言葉もはっきり 良いことづく
 し！ 霧海の戦士ササグロー(※)も応援しているよ。

※「丹波黒(黒豆)」がモチーフのご当地ヒーロー





こま
困ったときは 誰かに
だれ
ちから
力を借りて
か
いいんだよ

子育てには、たいへんなこともあります。時には自分
とき じぶん
たちだけでは乗り越えられないこともあるでしょう。

そんなときは、がまんしないで誰かの力を借りてみま
だれ ちから か
しょう。





ぎゅっと抱っこで
安心感が
満タンに

“抱っこ”それは子どもが安心して満たされる触れ
合いの時間。

安心感の中で子どもは自立します。

さあ、子どもをぎゅっと抱きしめて、安心感を満タンに。

