



5月ですね。



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。赤ちゃんにとってもお出かけするのにとってもいい季節になりました。ただし、子どもの遊具事故は3～5月が一番多いようです。パパやママがしっかりと見守りながら、外遊びを思いっきり楽しませてあげてくださいね！さて、『令和』の時代が始まりました。その意味の通り、“みなさんが美しく心を寄せ合い、明日への希望を咲かせて” いきましょう。

～子育てワンポイントアドバイス～

— おやつも大切な食事です。 —

満1歳頃になると一人でものを食べたがるようになり、食事のしつけも始まりますね。また、遊び食いやむら食い、場合によっては好き嫌いなど、心配の種はつきません。何をどのくらい食べさせたらいいのかわからないこともあることでしょう。バランスを考えて作った食事に見向きもしないので、がっかりすることもあるでしょう。しかし、子どもの好きなものを好きなだけ食べさせるのは考えものです。幼児期には多くの栄養分が必要ですが、かむ力や消化する力がまだついていないので、一度にたくさんの量は食べられません。そこでおやつが必要になってきます。おやつは、嗜好品ではなく、食事の一部として考えましょう。甘い物やスナック菓子等は、カロリーが高かったり、塩分や糖分が多すぎたりするので、よいおやつとはいえません。食べすぎると、三度の食事が十分に取れなかったり、濃い味つけに慣れてしまい、正しい味覚が育たなかったりします。食事やおやつの取り方を家族ぐるみで考えるようにしましょう。



～食事についてのチェックポイント～

- ① 朝食・昼食が単調になっていませんか。
- ② 食べさせる人が、じっくりと一緒に食事をしていますか。
(テレビをかけながら食べさせてはいませんか?)
- ③ 母乳や哺乳ビンでのミルクは完了しましたか。
- ④ 食後に歯みがきをする習慣をつけていますか。
- ⑤ おやつを食事の一部として考えていますか。

～おやつの例～

- ごませんべい1枚+いちご3個
- 煮豆30g+ヨーグルト50CC
- クッキー2枚+牛乳100CC
- フルーツヨーグルト50CC
- ミニフレンチドック+ミルク100CC



～ 子育て支援センター「でんでんむし」の4月のイベントから ～



第1回「ママカフェ」 4日 今年度最初のママカフェでした。今回は16組、37名の参加がありました。新年度の挨拶と新しい職員の紹介のあと、さあママカフェのはじまりはじまり…。お菓子をつまみ、お茶やコーヒーを飲みながらみんなで語り、楽しいひとときでした。最後に記念写真を撮りました。あっという間の1時間でした。たくさんの参加があり、本当に嬉しく思います。本年度もよろしくお願いします。



「子育て講話」 25日 ～親子で一緒に楽しく遊ぼう～

先生自身の子育ての苦労や楽しさのお話、また、読み聞かせ、親子で一緒にものづくりなど、あっという間の1時間でした。「絵本では“繰り返しのことば”“単純な内容”“リズムカルなもの”は子どもが喜びやすいということ、同じ本を何回も読み聞かせすることが大切」という話が印象に残りました。最後に子育て相談の時間もあり、参加者からは、「子どもとのかかわりの勉強になった。」「青虫の工作が楽しかった!!」「もっと絵本をゆっくり読んであげたい。」など、とても好評でした。



今月のメニュー



- 5日 10:30～「こどもの日」(子育てイベント)
- 9日 10:30～「赤ちゃん広場」
※ 利用者支援事業(バブル)、ファミリーサポート事業(はしる)と共催
- 21日 10:30～「お誕生日おめでとう」※ 児童館と合同
- 23日 10:30～「子育て講話」
演題:「未来に乾杯 ～子どもたちの幸せを願って～」
講師:佐賀女子高等学校 校長 吉木知也先生
- 31日 「はたけへGO!」※いも苗植え(予定)
※全ての講座、イベントで託児あります。

