



# げんきだよ!

令和5年5月1日発行 子育て支援センター 文責 加藤 弥生



新年度がスタートし早くもひと月が過ぎました。暖かい日差しの下で、桜やチューリップが咲き春の訪れを感じます。

4月の支援センターの広場には、午前中は未就学のお母さん方やお子さん、午後からはこども園から帰ってきたお子さんやお母さんの交流の場となり、ほのぼのと過ごしている様子が見られました。親子で安心して楽しむ様にも環境や内容の工夫をしながら、お子さんのすこやかな成長を見守っていきたいと思います。

子育ては、心配や悩みも尽きないと思います。そんな時は、職員に気軽に声を掛けてください。お話をしながらお子さんのよりよい成長の方法を探っていき、子育てのお手伝いが出来たらと思っています。

## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 げんきだよ発行	2	3 休日一時保育	4 休日一時保育	5 休日一時保育	6
7 休日一時保育	8	9 トランポリンの日	10	11	12 赤ちゃんの日 ※午前中は広場の 利用ができません	13
14	15	16 森のともだち (通明保育所) ※午前中は広場の 利用ができません	17	18	19	20
21	22	23 未就園児園開放	24	25	26 誕生会	27
28	29	30	31 はじめましての日 ※午後からは広場 の利用ができません			

- ★行事については申し込みが必要です。子育て支援センター内にある申込用紙から申し込みができます。ご不明な点は、職員までお問い合わせください
- ★町外の方の利用はご遠慮ください。
- ★来所時や遊ぶ前に必ず消毒、検温、手洗いをし、距離を意識して利用してください。帰る際にも消毒をお願いします。
- ★乳児も検温、手洗い、消毒をお願いいたします。また、口に入れたおもちゃについては職員までお知らせ下さい。その都度消毒を行い安全に使用できるよう対応いたします。
- ★保護者の方は、引き続きマスク着用のご協力をお願いします。
- ★育児相談は、午前も午後からも随時受け付けております。

6月5日乗馬体験です。瓜幕ライディングパーク集合です。雨天の場合は中止となります。申し込みは、5月19日(金)までです。よろしくお願いします。





「子育て」と、一言で言っても様々な関り方や愛情の形があります。子育てを通し、沢山のひとと「て」を取り合い、「て」を合わせて、可愛い子ども達の「て」を温かく愛情というぬくもりで包んでいけたら、大変な子育ても“ちょっぴり”楽しく行えるのではと思います。このような願いを込めて、「てとて」と題して子育て応援コーナーを掲載致します。今回は、離乳食を始めているお子さんが多く広場に遊びに来ているので離乳食について紹介いたします。

離乳食は、食べる練習をするための期間です！

### 離乳食の基本のはなし

赤ちゃんは母乳やミルクを飲むときに、本能的に吸うことができます。でも、スプーンで食べ物を口に入れたり、手づかみで食べたりするには練習が必要。離乳食は、食べる練習をするために欠かせない食事なのです。

(栄養学博士。管理栄養士 上田 玲子先生)

## さらに自分でかむ力と食べる力を育てるチャンス！！

5～6か月頃から

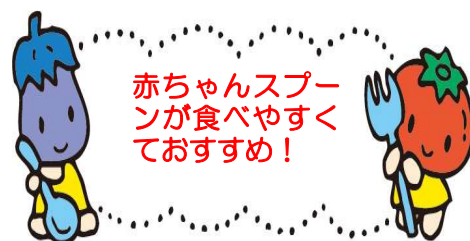
**スプーンで食べ物を取り込む練習を！**

スプーン上の食べ物は、奥に入れすぎずに上唇で取り込ませるのがポイント。赤ちゃんは唇で食べ物の温度や形状を感知し、舌や歯ぐきでかむ練習をします。

9～11か月頃から

**手づかみ食で位置関係を学ぶ**

赤ちゃんは手づかみ食をすることで、食べ物を器から口へ運ぶ位置関係を学びます。この動きをしっかりと覚えると、次のスプーン食でもスムーズにできるようになります。



**赤ちゃんスプーンが食べやすくおすすめ！**

受け皿が小さく平たいタイプは、食べ物を取り込みやすくおすすめ。食べる量が増えてきたら、少し深めのタイプに切り替えてもいいです。

## 3つの栄養源をバランスよく取り入れること！

### ビタミン・ミネラル源食材

**体の調子をととのえて成長をサポートする。**

野菜やくだもの、海藻、きのこに含まれます。肌や粘膜を丈夫にしたり、便秘防止、代謝をよくするなどの働きが。

### タンパク資源食材

**筋肉や、血液など体をつくる材料に。**

大豆製品、魚、肉、卵、乳製品が5大タンパク資源食品。成長に欠かせないいっぽうで赤ちゃんは、タンパク質を消化するのが苦手。与えるときは分量に注意して。

### エネルギー源食材

**体と脳を動かす力のみなもと**  
米、めん類、パン、いも類に含まれ、糖質を多く含むため、「主食」となります。体や脳を動かすげんきのみなもと。



次回は5カ月ごろの基本レシピを紹介します。

子育てアプリ ♥ 「ばんび」や町のお知らせ「ミジカ」を通して子育て支援センターからもお知らせをしますので登録している方はご確認ください。まだ登録していない方はぜひ登録してください。

よろしくお祈いします。

### 鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167