



子育て通信



梅の花びらを見つけて
ワクワクの春のおすそ分け

おやおや、子ども達が何か見つけたようですよ。ここでは、おやこの森。遊び道具はないけど遊びを見つける子ども達です。

すこやか子育て相談

電話や面談のほか訪問相談もお受けいたします



旭小学校前
おやこの森
☎33-0204
午前7時～午後6時

恒富保育所
子育て支援室
☎22-9470
午前8時半～午後5時

日・祝日はお休みです

ぴよんはくも読み聞かせ

ぴよん

作:内田麟太郎
 絵:高畠純
 出版:金の星社



春ですよ。うれしくなって、誰かがぴよん。さあ、誰かが飛んだでしょう。春になって、うきうきする気持ちを詩人でもある麟太郎さんの言葉のリズムと高畠さんの楽しい絵で実感できます。だれが飛んだのか、特に最後がびっくりです。

●絵本紹介:「まほうのつえ」の野田一穂さん



お寺の住職と保育園の副園長
家族やお友達を大切に
育てています

子どもたち笑顔いっぱい
子育て支援の最前線
保育園

たちばな保育園
副園長
首藤 泰成さん

お寺の住職をしながら保育園に携わって15年目になりました。月に1度、子どもたちの健やかな成長を願い鬼子母神(きしぼじん)参拝を子どもたちと一緒にしています。お友だちや家族を大切にすることを、子どもたちに伝えていきたいと思っています。



心に寄り添う親身な相談を いつも心がけています

OPEN THE HEART! おやこの森・子育て支援室

初めての子育てでは、つい不安になり悩みが生まれがちですが、それも経験してみるとたわいのないことだったりします。でも心の奥の深刻な悩みも子育て期間には生まれることもあります。そんな相談にも心に寄り添いながらお話させていただいております。お気軽に電話ください。☎33-0204

児童館で遊ぼう!

幼児から高校生まで登録して活用できます
 児童館は赤ちゃんから高校生まで自由に遊べます。午前中は乳幼児対象の遊びを行っています。午後は学童の放課後の遊びや宿題の時間を組んでいます。健全育成の場として幅広くご活用ください。

こばと児童館 大武町 ☎35-3737	なかしま児童館 中島町 ☎21-5169	ひかり児童館 北浦町 ☎45-2492
緑ヶ丘児童館 緑ヶ丘 ☎26-1774	山下児童館 山下町 ☎21-2627	ゆりかご児童館 大貫町 ☎35-1948

すこやかネットワーク

噛む力を育てる

公立保育所
管理栄養士

稲田 帆南 さん

子どものころから噛む力を育てると生活習慣病予防に繋がります。今回はどのような効果があるのか、詳しくお伝えします。

噛むことにより満腹中枢が刺激され、少ない食事量でも満腹を感じることができます。そのため、食べすぎ防止になり肥満予防に繋がります。また、唾液が多く分泌され、むし歯予防にもなります。むし歯ができにくくなることで、かみしめる力が強くなり、運動能力の向上も期待できます。

このように、よく噛むことは身体にいい影響を与えてくれます。噛む練習は小さいころから始めるほど身に付きます。具体例としては、おにぎりや野菜を子どもの口の大きさに合わせたスティック状にすると前歯で噛みちぎったり、奥歯をしっかり使うことができるため噛む練習になります。

もちろん、大人でも噛むことを意識することで肥満予防になります。ぜひ、保護者も子どもと一緒に、噛むことを意識して食事をしてみてください。

☆魚とたっぷり野菜のあんかけ☆

離乳食(後期)

- 9~11カ月の赤ちゃん
- ＜材料＞(1人分) 1. 昆布だし汁をとっておく。
 2. 人参・玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜を8mm角程度の大きさに切る。
 3. 自身魚を3~5分ゆで、蓋をして蒸す。
 4. 魚を軽くほぐし、人参・玉ねぎと一緒に昆布だし汁で煮込む。
 5. 具材にある程度火が通ったら、キャベツ・チンゲン菜を加え、さらに煮込む。
 6. 水分を飛ばしながら、具材が軟らかくなるまで煮込み、とろみをつける。
 7. 軟飯にかけて出来上がり!
- ＜作り方＞
- 軟飯 80g
 自身魚 15g
 人参 5g
 玉ねぎ 5g
 キャベツ 3g
 チンゲン菜 3g
 片栗粉 1.5g
 昆布だし汁
 ・だし昆布 1/2枚
 ・水 200ml

