



～子育て家庭のみなさんへ～



みなさんお元気ですか。様々な自粛から、「With コロナ」となり、「新しい生活様式を取り入れながら」とは…と、自分たちに判断をゆだねられての毎日。

「新しい情報を取り入れて、正しく恐れ、適切に行動しましょう」って、いわれると、「？」分かりづらいところも感じられますが、手洗いとマスク必須でソーシャルディスタンス☆！それらに気をつけて世の中を見渡すと、出かけた先々で様々な工夫や配慮が成されています。センター開放もそのひとつです。入室までに手洗いや検温の協力をいただいたり、密にならないように気をつけるために事前の連絡をいただいたり等はあるものの、遊びだすと、お子さんの成長の促進につながる部屋の機能が充実しています。家族以外の安心できる場所を一つ増やしたくなったら、よかったら、センターにも目を向けてみてくださいね。あなたとあなたの大切なお子さんが心元気に過ごせるお手伝いができるセンターでありたいいつも想っています。このおたよりがどなたかの元気に繋がりますように…。

いちい子育て支援センター

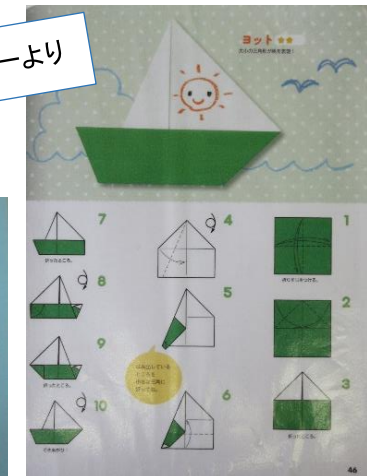
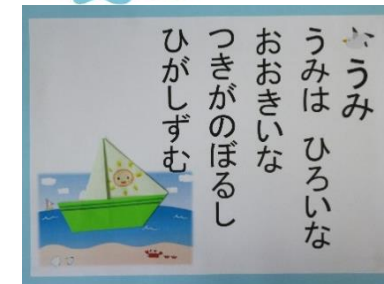
繋がる

# ～おたより～

第4号

8月

折り紙コーナーより



## おうちでできるあそび紹介コーナー

～すいか de ヨーヨー～

～スポンジ金魚♪～



ビニールボールと新聞紙の棒を輪ゴムでつなげるだけであつという間！！

スポンジを切って、輪ゴムでしばるだけで簡単！！

よかったら、作ってみてね♪

## 絵本紹介コーナー



ながしろうめん



すいかでポン！

## ☆栄養士による食育コーナー☆

梅雨が長く続き、そろそろ真夏の日々が訪れそうなこの頃。暑くなるにつれ食欲がなくなり、いつもよりも食べてくれないと心配になる親御さんもいらっしゃるかと思います。乳児期・幼児期の頃の胃はまだ小さく、一度に食べ物を食べることができません。その上、食欲がないと栄養がなかなかとれませんね。朝昼夕 3 回の食事と同じくらい大切な時間が、おやつの時間という話を聞かれたことはありますか？

☆子どもにとって、おやつは「第4の食事」と言われています☆

そこで…この夏おやつを上手に取り入れて、暑さに負けない体づくりをしてみませんか。「食事を食べられなかったら、次のおやつで補給しよう」「さっき食事をたくさん食べたから、おやつは控えておこうかな」という風に、お子さんの体調や食事の様子にに合わせて柔軟な対応がよいかと思います。よくある質問や食材や分量などよかったら参考にしてみてくださいね。

Q.どんなおやつを食べるといいですか？

A.牛乳やヨーグルトなどのたんぱく質、エネルギーになるおにぎりやいも類、ビタミン・ミネラルが豊富な果物や野菜などをおやつで食べると不足している栄養が補えます。市販されている子ども用のお菓子と牛乳という組み合わせで、おやつを摂るのもよいと思います。

Q.おやつは1日どのくらい食べると良いですか？

A.おやつの目安量と時間 1～2歳 100～150kcal(午前と午後の2回)  
3歳以上 200kcal (午後1回)

※1歳を過ぎ1日3回食になったころが、おやつを始める目安です。

例) ・バナナ1本 ・じゃがいも1個 ・とうもろこし1/3本  
・さつまいも1/3本 ・おにぎり1個 ・食パン8枚切り1枚 } 各100kcal



もう少し右だよ！！

ままごとコーナーのひとつより



月1回 栄養相談 9:00～11:00 実施

わからないことや悩んでいること等、どんなことでもOKです！

(詳しくはHPをご確認ください)

