



## 本年も子育て支援センターゆりかごをどうぞよろしくおねがいいたします。

新しい一年の始まりですね。今年はどうな一年にしていきましょうか。どんなお友だちに出会えるのかな…、どんなお話を聞かせてもらえるのかな…、どのお子さんもどんどん成長していく姿を見せてくれるだろうな…と、楽しみな気持ちでいます。今年もお子さんと楽しくあそびながら、成長やかわいさを一緒に喜び合い、ほっと一息ついてもらえるゆりかごを目指して参ります。どうぞお気軽にあそびに来てくださいね。



## ゆりかご近況

ゆりかごで行った食育講話で、おやつのことについて話を聞きました。

子どもたちにとってのおやつとは、3度の食事で足りない栄養を補うためのものだということでした。大人が“おやつ”と聞くと、甘いお菓子やスナック菓子などの嗜好品を思い浮かべるところですがそうではないのですね。とは言っても3度の食事に加えて、おやつにも手の込んだ仕度をするのも大変ですね。

当日はすぎのこ保育園でおやつに食べているものの中でも手軽にできそうな、おにぎり(わかめ、きな粉、青海苔などでアレンジして)やマカロニのきな粉あえ、さつまいもを入れたホットケーキなどを試食しました。参加した方からもサツマイモやバナナ、チーズ、乳児用のおせんべい等を食べているとの話も聞かれました。

忙しい日や特別な日のお楽しみに市販のおやつを食べるのならば、原材料に気をつけて、添加物の少ないものを選ぶようにするとよいとのアドバイスもありました。

また、食べるときには袋や箱をそのままあげるのではなく、適量を分けたうえであげるようにしようとのことでした。

お子さんの体に適した塩分量は離乳食で0, 3%、幼児食で0, 5%だそうです。大人がおいしいと感じる塩味は1%だということなので、だいたい半分位だと考えられますね。保育園のおやつ後に市販のおせんべいと食べ比べてみましたが、だいぶ味を強く感じたのも印象的でした。

成長途中の大切なお子さんですので、おやつの時間や量を決めて、食事と併せて健康な体作りに活かしていけるとよいですね。



# 1月行事のお知らせ

## 親子であそぼう♪わらべうた 1月11日(金) 11:00~11:20

わらべうたは、日本の子どもたちの中で生まれ、歌い継がれてきたお子さんの声域に合うやさしい音楽です。親子で触れ合って一緒に楽しんでみませんか？手あそびや顔あそびなど、いろいろなあそびがありますよ。お気軽にゆりかごにお越しください。

## みそ汁の日 1月21日(月) 11:30~13:00

ゆりかごの手作りみそと、季節の野菜を使ったおみそ汁で一息ついてください。おにぎりなどを持ってくれば簡単な昼食になりますね。温かいお味噌汁で寒さを吹き飛ばしましょう。申し込みは不要ですが、みそ汁がなくなり次第終了とさせていただきます。

## おでかけ広場・南高麗福祉センター 1月22日(火) 10:00~11:30

ゆりかごのスタッフが、ごっこあそびや手先あそびなどの遊具を持ってあそびにいきます。一緒にごっこあそびなどで楽しく過ごしましょう。わらべうたや紙芝居の時間もありますよ。

## 身長・体重計測の日 1月25日(金) 10:00~11:00

申し込みは不要です。直接ゆりかごにお越しください。

## 母乳・育児学習会 1月30日(水) 10:30~11:30

飯能母乳育児相談所の茂木真貴子さんにお話していただきます。茂木さんは母乳育児だけでなく、お子さんのために良い靴の選び方や、メディアと発達の関係等の相談も受けていらっしゃいます。テレビやスマホとの付き合い方についての疑問や、靴の選び方等を知りたい方もどうぞご参加ください。妊婦さんの参加も大歓迎です。申し込みは不要ですが、前もってどんなことが聞きたいかをお知らせいただくと助かります。

※1月28日(月)はスタッフ会議のため、13時で閉室させていただきます。

## 2月前半の行事

### 節分 2月1日(金) 9:30~10:30頃 すぎのご保育園園庭にて

すぎのご保育園の節分行事に参加してみませんか？豆まきをして、鬼が嫌う匂いだと言われる鰯を園庭で焼いてみんなで食べます。鰯の準備がありますので、1月15日よりゆりかごにて直接お申し込みをお願いします。ご参加の方はお手拭、食事用のエプロン(必要であれば)、甘くない飲み物等をご持参ください。

### おでかけ広場・双柳地区行政センター 2月4日(月) 10:00~11:30

## 1月の予定

◇センター開室日:毎週月~金曜日(祝日を除く) 9:30~15:00

第4土曜日(26日) 9:30~15:00

※28日(月)はスタッフ会議の為、13時までとさせていただきます。

◇園庭開放日:晴れていればすぎのご保育園の園庭であそべます。

毎週火曜日・木曜日 9:30~11:30

第4土曜日(26日) 9:30~11:30

◇電話・面接相談:祝日を除く月~金曜日 9:30~15:00

◇親子であそぼう・わらべうた:11日(金)11:00~11:20

◇みそ汁の日:21日(月)11:30~13:00

◇おでかけ広場・南高麗福祉センター:22日(火)10:00~11:30

◇身長・体重計測の日:25日(金)10:00~11:00

◇母乳・育児学習会:30日(水)10:30~11:30

