

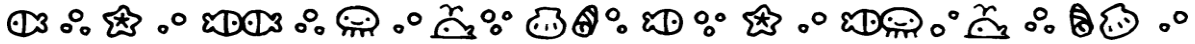
つどいの広場通信

佐久市内つどいの広場

子育て情報 No.45 令和元年 8月 1日発行

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150

暑いこの時期、体力も消耗しますね。熱中症、食中毒にかからないように、食事や生活のリズムを崩さないよう注意しましょう。楽しく夏の遊びが満喫できるといいですね。



子育てサロン「食育」より

6月に子育てサロン6会場において「おやつだいすき！」のテーマで食育講座が開催されました。青豆(あおばつ)入りせんべい焼き・ミックス蒸しパンを親子で試食し「おいしい」「豆餅みたい」「蒸しパンは甘みが少なく食べやすい」などの感想を頂き好評でした。また、11月に開催予定です。離乳食も用意できますのでご参加お待ちしております。レシピを用意しておりますので、お家で作ってもらえるとうれしいです。今回紹介したせんべい焼きや蒸しパンは、甘いだけではなくタンパク質などの栄養も手軽に取り入れられるおやつです。

☆栄養士さんのお話を簡単に紹介します。



『おやつは、大人のおやつのようなお楽しみで食べるわけではなく、お子さんにとって大事な栄養を補う場となります。子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べられないので、3食の食事以外に補食が必要、という意味でのおやつです。おやつは、1歳を過ぎたら与えるようにし、1歳未満の離乳食が完了しない時期にはまだ必要ありません。

「青ばつ」は佐久地域の特産で、おせち料理に使われる緑色の大豆で、枝豆(若い大豆)とは違います。大豆と同様にタンパク質が豊富です。小さいお子さんに丸のまま与えると喉に詰まらせる心配があるので、調理する時には程よく刻みます。』



子育てのワンポイント

好き嫌い・小食・むら食い・遊び食べ

「食事の時間、じっとして食べなくて・・・」といった声が聞かれます。

何でもモリモリ食べる子もいますが、なかなか食の進まない子もいます。こんな心当たりはありませんか。

テレビがついている。おもちゃが片付いていない

体を使った遊びが足りない。

おやつが多い。ちょこちょこ食べる。

大人と同じものを与えている。



- * 空腹感を持たせてあげましょう。
- * 食事は楽しいものだという体験をさせてあげましょう。
- * 調理法・盛り付けなど工夫してみましょう。



また、1歳～1歳半ぐらいになると、むら食いや遊び食べをする時期にもなります。わかってはいてもわからなくても「いただきます」をして食べ始め、食べている時は「おいしいねえ、おいしいねえ」と声をかけながら食べさせます。いろいろ工夫をしても、他の物に興味を移したり、食べ物で遊び始めて食べる事に飽きたようでしたら、もう少し食べさせたいと思っても「ごちそうさま」と言って終わらせた方がいいようです。食べる事が楽しいひと時になるよう語りかけましょう。



つどいの広場開催日



サングリモ中込	(月・火・水・金・土開催・祝日除く)	佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネーター	は月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ)にいます。	
あさしな保育園内	(月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内	(月・火・水・木開催・祝日除く)	佐久市協和7430-1
わくわくランドU-6	(月・火・水開催・祝日除く)	イオンモール佐久平2階フードコート隣
うすだつどいの広場	(月・水・木・金開催・祝日除く)	佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

9月の子育て情報 育児講座



☆つどいの広場

*人形劇 親子で楽しみましょう。

9月 4日(水) **も** もちづき保育園内つどいの広場

講師:おはなしかーすけどん

*救急法 いざという時のために知識を身につけましょう。

9月 5日(木) **う** うすだつどいの広場

9月 6日(金) **あ** あさしな保育園内つどいの広場

9月10日(火) **サ** サングリモつどいの広場

講師:救命救急士



*食事の話し

9月9日(月) **わ** わくわくU-6

講師:子育て支援課

*おっぱいミルク卒乳 話を聞いて悩みを解決してください。

9月20日(金) **サ** サングリモつどいの広場

講師:助産師 結城万亀先生

☆子育てサロン

*さくさく食育応援隊 9月3日(火)臼田児童館 講師:健康づくり推進課

*音楽あそび 9月3日(火)東児童館・10日(火)切原児童館・26日(木)あさしな児童館

27日(金)岩村田児童館

講師:武者知子先生

*運動あそび 9月6日(金)中込児童館 講師:佐藤志穂先生

*リフレッシュヨガ 9月18日(水)泉児童館 講師:金澤優子先生



日	月	火	水	木	金	土
1 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	2	3 サロン東児 音楽あそび 臼田児さくさく食育	4 も 人形劇	5 う 救急法	6 あ 救急法 サロン中込児 運動あそび	7
8	9 わ 食事の話し	10 サ 救急法 サロン切原児 音楽あそび	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18 サロン泉児 リフレッシュヨガ	19	20 サ おっぱいミルク 卒乳の話	21
22	23 秋分の日	24	25	26 サロンあさしな児 音楽あそび	27 サロン岩村田児 音楽遊び	28
29	30	※育児講座の詳細について、佐久市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。				

*各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。

*子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱい場合は、ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

*午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。

利用時間は10時～正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。

