

2015 平成27年

4

第85号



桜の花もちらほら咲き、春らしく暖かな風も吹いています。冬の間元気のなかったプランターの花の色も鮮やかになって、気持ちよさそうに風に吹かれています。明るい日射しの中、きれいな花を見たり公園に出かけたりして、親子でいっぱい春を見つけてください。

たくさんの方の支援を受けて、あいあいホールも今年で8年目を迎えました。これからも、たくさんの親子でにぎわい、子育て仲間の輪を広げ、笑い声の絶えないあいあいホールにしていきたいと思います。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

子育て支援センター あいあいホールでは

*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。

(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)

*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。

*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

開館時間 午前8時30分～午後5時
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



いちじくおにぎり おいしかったよ



3月5日(木)にあいあいクッキングがあり、9組の親子が参加しました。
久味の会の方に教えてもらい、ラップを敷いて、海苔をおいて、その上に
チーズをおいて、鮭フレークもおいて最後にご飯・・・ ラップごとギュッ ギュッ
ギュッとにぎっておにぎりのできあがり。最後にラップの上から十字に切ると、
黒い海苔の下に黄色いチーズとピンクの鮭フレークが見えてとってもきれい！

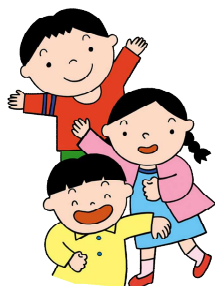


かわいい小さいおにぎりが、4つできあがりしました。
みんなと一緒に「いただきま〜す！」ぱくぱく食べて
「おいしかった！！」と笑顔の子どもたちでした。

ちょっぴりお手伝いをして作ったおにぎりは、特別においしかったのかも
しれませんね。家でも「おいしいね」と言い合いながら、みんなと一緒に食卓を
囲んで楽しく食べることに、特に子どもたちもお手伝いをしたりすると、余計におい
しく食べることができるのかもしれません。

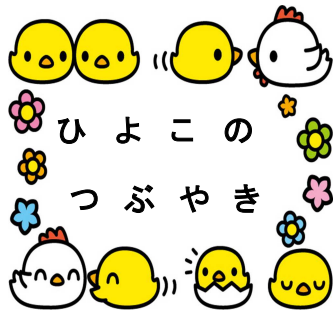


好き嫌いが多いとか、食べる量が少なくていろいろと考えるよりも、まずは
子どもと一緒に楽しく食べること…食事の場面を大切にしてほしいと思います。
嫌いな苦手なものがあっても、周りの人が「おいしい、おいしいね」と食べている
姿を見ると「ちょっと食べてみようかな」という気になるかもしれません。
食べる意欲は、生きる意欲につながります。特に子どもが小さい時は食べる
ことをつらくさせないでほしいと思います。



食事ばかりを気にするのではなく、たくさん体を動かしたり
寝る時間を調整したり、一日の生活を見直したりすると、
食べたいという気持ちがわき、食べるのが楽しみになって
くるのではないのでしょうか。





朝ごはんを食べよう！



*** 朝ごはんには**

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせてくれる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝ごはんをしっかりとよく噛んで食べて、その日を元気に過ごしましょう。



「うんち」について

○ 朝うんちが大切な理由

朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんはきちんと食べてね。



4月の日曜開館は、12日です。

ボールプールであそびましょう。