

第353号

令和5年3月1日発行
 岡崎市総合子育て支援センター
 TEL:26-0706 FAX:26-6711
 岡崎市八帖北町4番地9
 (城北保育園3階)



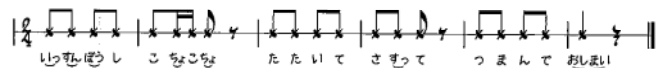
総合子育て支援センター
 よちよちルーム



CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ〜ちょうどいいってステキ〜
「朝ごはんを食べよう!!」
- ◆子育て支援の会
- ◆講座報告
- ◆わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
 - ・ひろばのお知らせ
 - ・子育て講座のご案内
 - ・お休みのお知らせ
 - ・地区子育て支援センターからのお知らせ

♪ちよこつとわらべうた♪ 『いっすんぼうし』



- ① いっすんぼうし ② こちょこちょ ③ たたいて



お子さんの手のひらを
 をさし指でつく。

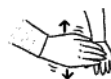


手のひらをくすぐる。



手のひらを軽くたたく。

- ④ さすって



手のひらをさする。

- ⑤ つまんで



手をひっくり返して
 手の甲を軽くつまむ。

- ⑥ おしまい



手の甲を軽くポン
 とたたく。

☆あそびのポイント☆

*くすぐる・たたく・さする・つまむなどの感覚の違いを楽しんでもらいます。
 *お子さんの手をママの両手で挟んで、お子さんの手のひらと手の甲が交互に上を向くようにひっくり返しながらかけても楽しいです。

【参考引用】ふれあいたっぷり!赤ちゃんのわらべうたあそび チャイルド本社

らーごむ

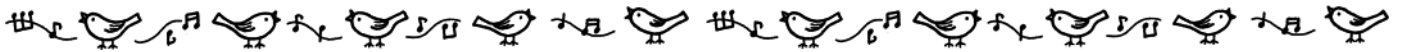
~“ちょうどいい”ってステキ!~
「朝ごはんを食べよう!!」



Lagom(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しを感じるようになってきました。

4月は年度が変わるとき。転居や仕事上の変化、お子さんの就学・就園など、新しい生活が始まるご家庭は、ドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。新しい生活が始まる時は生活リズムを整えるチャンスです。今回は、生活リズムの中でも朝ごはんの大切さについてご紹介します。



集団生活の中で、朝からあくびがでる・眠そう・イライラしている・集中できないというお子さんの姿を見かけます。話を聞くと「朝ごはん食べてない…」と言うこともしばしば。

朝から元気に活動するために、朝ごはんは欠かせないアイテムです。

朝ごはんのメリット

体温を上昇させる

朝ごはんは身体を目覚めさせるスイッチ。体温を上昇させ体内の動きを活性化させます。朝ごはんを食べないと、だるい・集中力が続かないなどの症状が現れることも。

免疫力を上げる

朝ごはんは朝の光とともに体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えます。自律神経が整うと、免疫力を上げ、心も身体も健康になります。



血糖値が高まり、脳が働きだす

脳はブドウ糖(血糖)をエネルギー源としています。寝ている間に使われたブドウ糖を、朝ごはんですっかり補給してあげることで、脳を働かせることができます。

便秘の予防・解消になる

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激され、活発に働きだします。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけると、便秘の予防や解消につながります。

朝ごはんをなかなか食べてくれないときは…

○お子さんが食べてくれるものを探す

味噌汁やスープ、ヨーグルトなど食べやすい物から勧めてみましょう。主食+カットフルーツなどもいいでしょう。食べる習慣がついてきたら量や品数を増やしていきましょう。

○朝日を浴びて身体を動かす

身体を動かすことで食欲がわくことも。体操や散歩などがおすすめですが、遊ぶだけでも十分です。

○前日の夜の行動を見直す

前日の夕食の時間が遅いとお腹が空いていなかったり、就寝時間が遅いと眠かったりして、朝ごはんを食べられないことがあります。生活リズムを整えるためには早寝も大切です。

『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えて、朝から元気に過ごしましょう!!

【参考】農林水産省 HP

◆出張相談のおしらせ◆

〈3月の相談日〉

8日(水) 悠紀の里

9日(木) なごみん

15日(水) よりなん

16日(木) むらさきかん

23日(木) やはぎかん



「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。

☎26-0706



☆3月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？
 ☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。
 お問い合わせ：総合子育て支援センター ☎26-0706

***都合により中止になることがありますのでご了承ください。**

3日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	10日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館
8日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	14日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム
9日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	15日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
9日(木)	こばとの会	山中学区市民ホーム	16日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
10日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム	23日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム



子育て講座『わらべうた』

1月17日(火)に楫野加津子氏をお迎えして、子育て講座「わらべうた」を開催しました。心地良い楫野先生の歌声に合わせて、親子で身体を揺らしたり触れ合ったりしながら楽しい時間を過ごしました。わらべうたを通して穏やかな時間を親子で過ごす大切さを教えていただきました。



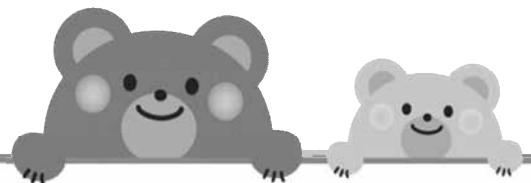
わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪

レンジでできる♪

ツナコーン蒸しパン

1個 115kcal

材料 (4個分)		作り方
ホットケーキミックス	80g	①卵を溶きほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。 ②①にAを加え、ざっくり混ぜる。 ③②を4等分し、耐熱容器に入れる。 ④500wのレンジでラップをかけずに4分半加熱する。
卵	1個	
牛乳	60ml	
A		
ツナ缶(水煮)	20g	
ホールコーン缶	20g	
ピザ用チーズ	10g	



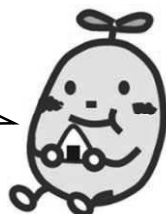
元気のひけつは朝ごはん！

1日を元気にスタートするために、朝ごはんは大切です。

朝起きた時は、身体も頭もエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで眠っていた身体と頭が目覚め、元気に活動することができます。また、規則正しい生活リズムも作ることができます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

朝ごはんにも
オススメ！



岡崎市健康・
食育キャラクター
まめ吉

保健部 健康増進課 管理栄養士 今村

総合子育て支援センターからのお知らせ

都合により、ひろばや講座等は、参加人数の変更または中止になることがありますのでご了承ください。

初めてママのためのひろば

★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一步』をしてみませんか?
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。

★13時30分~14時30分 (13時20分受付開始。受付前には入室できません。)

★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

3月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 7日・14日・28日	毎週水曜日 1日・8日・15日・22日・29日	毎週木曜日 2日・9日・16日・23日・30日

パパのためのひろば

★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。

★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)

★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。



子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
おいしく食べよう 離乳食①	4月25日(火) 10時~11時30分	総合子育て 支援センター	保健部(保健所) 健康増進課 管理栄養士	乳幼児親子 15組 (抽選)	3月7日(火)から 4月7日(金)まで
歯の健康	4月28日(金) 10時~11時	地域交流センター 六ツ美分館 悠紀の里	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 15組 (抽選)	3月10日(金)から 4月12日(水)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。

お休みのお知らせ



地区子育て支援センターからののお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

7日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため
24日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

*よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。

*やむを得ず、予定が変更になることがあります。

	3月のお休み	4月のお休み
六ツ美中保育園	29日(水)・31日(金)	3日(月)~ 14日(金)
竜谷保育園	28日(火)・30日(木)	
岩松保育園	23日(木)~31日(金)	
島坂保育園	27日(月)・31日(金)	
豊富保育園	22日(水)~31日(金)	



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからもご覧いただくことができます。

すくすく

検索

受付時間:8時30分から17時15分まで

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706