

# 3月 にこにご通信

平成31年3月1日

別府保育所地域子育て支援センター(別支)  
058-326-2525  
牛牧第2保育所地域子育て支援センター(牛支)  
058-326-1515

チューリップの球根が芽を出し、子どもたちが園庭で遊ぶ姿を目にすることが多くなり、春の訪れを感じています。4月の頃は、ハイハイだった子が歩けるようになったり、「○○ちゃん来て？」とお母さんから離れ友達と遊ぶことができるようになった子もいます。お母さん同士も「センターでお友達になりました」と嬉しそうに話されたり、先輩ママの話を参考にされたりと“友達の輪”が広がっていることを嬉しく思います。センターが交流の場になっているのも、お家の方々のご理解、ご協力のおかげだと感謝しています。1年間ご利用ありがとうございました。来年度も、地域の方々のお声を聴きながらセンターの充実に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 平成31年 3月行事日程表

日	曜	地域子育て支援センター	健康推進課 (327-8611)	詳細等
1	金	保健師・栄養士来所(別支)		
2	土			
3	日			受付 9時15分~10時15分 場所 保健センター 持ち物 バスタオル(乳児)
4	月			
5	火			
6	水	にこにご広場10:30~		
7	木	わいわい広場10:15~		
8	金	おもちゃ病院10:00~(別支)	聞いてみよう	
9	土			
10	日			
11	月			
12	火	どんぐり広場 10:30~		
13	水	お話の会10:30~(別支)		
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			
20	水	お話の会10:30~(別支)		
21	木	春分の日		
22	金		パパママクラブ	
23	土			
24	日			
25	月		測ってみよう	
26	火	保健師・栄養士来所(牛支)		
27	水	お話の会10:30~(別支)		
28	木		離乳食教室	
29	金			
30	土			
31	日			

★ 詳しい内容は、直接電話などでお尋ねください。

### 《にこにご広場》

日にち 3月6日(水) 第1水曜日  
場所 別府保育所・牛牧第2保育所ホール  
受付 10時15分~  
時間 10時30分~11時30分  
対象 未就園児  
内容 お別れ会・人形劇  
○駐車場に限りがありますので、できるだけ徒歩か自転車でお越しください。車でお越しの方は路上駐車をお願いいたします  
○仲良くなったお友達と歌を歌ったり、体操したり、人形劇を観たりしてお別れ会を行います  
○一緒に遊ぶ中で子育て仲間を作りましょう  
○センターは13時30分より開所します



### 《わいわい広場》

日にち 3月7日(木) 第1木曜日  
場所 瑞穂市図書館分館  
受付 10時~  
時間 10時15分~11時  
○別府支援センターのスタッフが外向き、歌を歌ったり、絵本を見たり、簡単な玩具作りをして遊びます。ご近所の子育て中の方も誘ってください  
○センターは開所しています



### 《おもちゃ病院》 無料

別府支援センターで3月8日(金)に行います。  
10時~12時まで  
玩具の無料修理です。



### 《げんきこタイム》 毎日

別支は 11時~、14時~  
牛支は 11時30分~  
○体操・ふれあい遊び・手遊びなど体を動かして遊びます



### 《栄養士・保健師来所》

別支... 3月 1日(金)10時~12時まで  
牛支... 3月26日(火)10時~12時まで  
○栄養士と保健師が来所します。子育てに関することお気軽にご相談ください



あいさつから子育てがかわります!

「おはよう」というとめがさめる  
「いってきます」というと げんきにいける  
「ありがとう」というと きもちがいい  
「ごめんなさい」というと ほっとする  
「おやすみなさい」というと  
いいゆめがみられる  
あいさつってうれしいな

### 絵本は心の栄養です 一緒に絵本をたのしみましょう

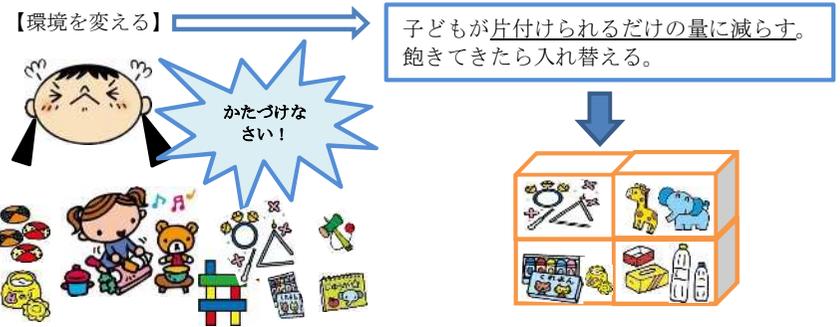
子ども...「たろうのおでかけ」  
「はなをくんくん」  
親...『子どもの「おそい・できない」が気になるとき』



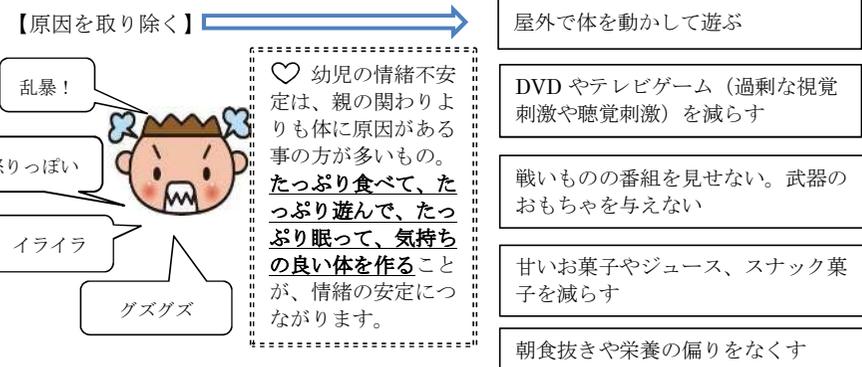
柴田愛子著  
(学陽書房)

Q: 子どもは可愛い、ずっと一緒にいると優しくばかりできない。イライラしてつい怒鳴ってしまう。優しいママになりたかったのに、一人になりたい時もあるしぐっすり眠りたい時もある。元気が出ない。

A: ①毎日同じことでイライラするのなら、環境に原因があるかもしれませんね。例えば、片付けができないなら子どもが「やりやすく」「うまくできる」ように環境を変えてみましょう。



②どんなにいい子ども、お菓子を頻回に与え、長時間 DVD を見せて睡眠不足にさせれば、子どもの情緒が不安定になるでしょう。叱る前に原因を取り除きましょう。



③時にはママもリフレッシュ!  
ママが元気であるために、いろんなサービスを利用してみませんか!

- 子育て支援・・・保育所の園庭開放、子育て支援センターやコミュニティセンターなどで遊び場の提供、講座などを行っています。何でも気軽にお話ができますよ。
- 一時保育・・・体調が悪い時、心や体の疲れが溜まりすぎた時には、一時的な保育を利用してリフレッシュしてみましょう。子どもが小さい時には無理をしがちですが、自分の体も大切にしてくださいね。子どもにとっても、他の人に可愛がってもらったり他の友だちと遊ぶことは、とても良い刺激や経験となります。
- ファミリーサポートセンター・・・事前登録により預かってもらえます。

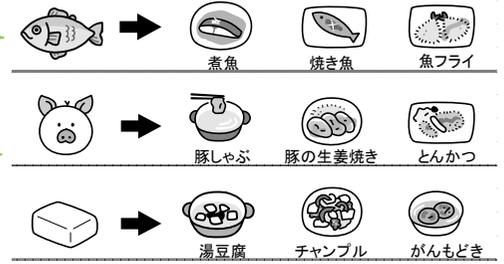
食育だより

「食」という字は、人に良いと書きます。  
 ・食は人に生きる為の栄養を与え体をつくり活力源となります。  
 ・食は人に楽しみを与え、満足させてくれます。  
 ・食は人に交流の場を与え、互いの心を通じさせてくれます。  
 \*心と体を育てる食事や環境を作り「楽しく食べる子」に育ててほしいと願っています。



☆レパートリーを広げよう☆

1つの食材で、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。  
 主菜で油を使った「から揚げ」にする場合は、副菜には油を使わない「おひたし」にするなどして献立を立てましょう。



～調理法を工夫して生活習慣病を防ぎましょう～

調理法を工夫することで、生活習慣病の原因となる脂質のとり過ぎや、食塩のとり過ぎを防ぐことができます。健康のために、いろいろな調理法で食を楽しみましょう。

**○食塩のとり過ぎを防ぐ工夫**

<食材の香りを活かす>  
青じそ、ねぎなどの香味野菜、レモン、ゆずなどの果汁の酸味を料理にプラス

<調味料の活用>  
ごま油やオリーブ油、カレー粉や山椒などの調味料を料理にプラス

<だしを活用>  
だしに含まれるうま味は、素材の味を引きだします

**○脂質のとり過ぎを防ぐ工夫**

<油を多く使う献立は少なめに>  
揚げ物(天ぷら、フライなど)、炒め物、マヨネーズや油を使ったサラダ

<油は目分量ではなく計量する>  
目分量で油をいれると多くなりがち...  
計量する習慣をつけましょう  
(例: 野菜炒め 100g を炒める場合  
油なれしたフライパン: 油 5g (小さじ1弱)  
油なれていないフライパン: 油 8g (小さじ2))

食の行事・記念日

3月の行事

- 3日...ひな祭り あられやひしもちを食べて「桃の節句」をいらいましよう
- 10日ミントの日 「3と10」のごろ合わせから。スーッとする感じが、気持ち良い。
- 16日...十六団子 だんごをお供えして、神様を迎える行事。東北地方に残っている風習です。

