



# 10月 にこにご通信

平成30年10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

青い空、白い雲、外遊びをするにはとても気持ちの良い季節となりました。  
 「家にいると私にべったりなのに、支援センターに来ると私から離れてよく遊ぶんです。」「いっぱい遊ぶと、家に帰ってもご機嫌でよく寝るんです。」とよく言われます。お母さんが家事等から離れてゆったりとお子さんに向き合い関わられることで、お子さんの心が満たされ安心してのびのびと遊べるのでしょう。また、体をいっぱい動かすことで、心地よい疲れとなり眠りを誘います。支援センターで過ごされる多くのお子さんが、このような体験をされます。ぜひ、ご近所の方にもお誘いいただき、支援センターでみんなで楽しく遊びましょう。

## 平成30年 10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	月			
2	火			
3	水	にこにご広場10:30~ (別府支午後休館)		<b>&lt;青ママサロン&amp;ランチ会&gt;</b> <b>&lt;ストレッチ&amp;リラクゼーション&gt;</b> 講師はアロマセラピストの資格を持つ助産師さん 当日はアロマの香袋を作ります <b>&lt;ランチ会&gt;</b> 栄養満点手作りランチで交流タイム。 対象:妊娠中のママ 定員:15名(先着順) 予約:実施日の3日前まで 場所:菓南保健センター 持ち物:母子健康手帳、バスタオル、アロマ材料費300円 *動きやすい服装でお越しください
4	木	わいわい広場10:15~(別支)		
5	金			
6	土	子育てセミナー 申込期間(9日~12日)		
7	日			
8	月	体育の日		
9	火	どんぐり広場10:30~(牛支)	パパママくらぶ	
10	水	お話の会10:30~(別支)		
11	木	保健師・栄養士来所(別支)	乳幼児計測 受付 10時~11時 場所 保健センター 持ち物 バスタオル	妊産婦・乳幼児相談 受付 9時15分~10時15分 場所 菓南保健センター 持ち物 バスタオル(乳児) 栄養士・保健師・助産師が対応します
12	金	おもちゃ病院10:00~(牛支)		
13	土			
14	日			
15	月		測ってみよう	
16	火			
17	水	お話の会10:30~(別支)		<b>&lt;プレママの赤ちゃんお世話講座&gt;</b> <b>&lt;おはなし&gt;</b> 妊娠中から知っておきたい出産後の生活について <b>&lt;育児体験&gt;</b> 沐浴、オムツ替えなど人形を使いながら体験 対象:妊娠中のママ 定員:15名(先着順) 予約:実施日の3日前まで 場所:保健センター 持ち物:母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル
18	木			
19	金	子どもの薬解決しよう13:30~(別支)		
20	土			
21	日			
22	月		聞いてみよう	
23	火			
24	水	お話の会10:30~(別支)		
25	木	おもちゃ病院10:00~(別支)	パパママくらぶ	<b>&lt;今月の子育てセミナー&gt;</b> 「親子クッキング ハロウィン~ 身近な食材をつかった簡単クッキング」 講師:幼児支援課管理栄養士 時間:10時30分~11時30分 対象:2歳以上の未就園児親子 会場:別府支援センター 定員:20組 託児:有 申込:9日(火)~12日(金) 各支援センターへ直接申し込みください
26	金	子育てセミナー(別支)		
27	土		7~8か月児対象 受付:10時15分~10時30分 場所:保健センター 予約:1週間前まで	
28	日			
29	月	保健師・栄養士来所(牛支)		
30	火		離乳食教室	
31	水			

### 《にこにご広場》

日にち 10月3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 ミニ運動会  
 (徒歩または自転車でご来場ください。  
 終了後、一斉解散となります)  
 ○ホールで体操をしたり、お子さんの年齢にあった運動遊びを楽しみます  
 ○別府支援センターは午後ワックスがけのため休館します  
 ○牛牧支援センターは13時30分より開所します

### 《わいわい広場》

日にち 10月4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。お近くの子育てをしている方をお誘いください

### 《おもちゃ病院》 無料

牛牧支援センターにて 12日(金)10時~12時  
 別府支援センターにて 25日(木)10時~12時  
 ○壊れたおもちゃをボランティアの方々が直していただきます。お気軽にお持ちください

### 《どんぐり広場》

日にち 10月9日(火)第2火曜日  
 場所 馬場公園内郷土資料館  
 受付 10時15分~  
 時間 10時30分~11時30分  
 内容 ハロウィンパーティー  
 駐車場 生津小学校職員駐車場  
 ○牛牧支援センターのスタッフが外向き  
 簡単な制作遊びや、ゲームをして遊びます  
 ○仮装して来てもいいですよ

### 《栄養士・保健師来所》

別支... 10月11日(木)10時~12時  
 牛支... 10月29日(月)10時~12時  
 ○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

### 《子どもの薬の疑問解決しよう》

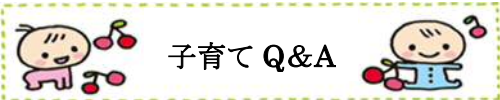
別府支援センターにて 10月19日(金)  
 13時30分~15時  
 ○もとす薬剤師会薬剤師のかたが、皆さんの疑問に答えてくださいます  
 お気軽にお越しください

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...のせてのせて  
 ...のりもの絵本  
 親 ...赤ちゃんがぐっすりねてくれる  
 奇跡の7日間プログラム  
 (あさ出版)



## 子育て Q&A

Q：なかなか自分から食べないのですが……

座って食べないのですが……

A：9月号通信の“0歳児の食事”でも記載しましたが、いつもお母さんが「まだ上手に食べられないから……」と一方的にスプーンを口に運んだりして食べさせていませんか？

発達を踏まえずに、「こぼさずに」とか「スプーンを持って」「何でも食べて」など、無理をしませんか？

～0、1、2歳児の食習慣への応援！～

★3歳までの食習慣では「食べさせてもらう」ことから「自分で最初から最後まで食べられるようになる」ことが大切です。**0、1、2歳それぞれの心と体の発達に合わせた食事の援助**をしましょう。**0、1、2歳**と見通しを持って関わる事で子どもにも無理強いすることなく食習慣を援助できますよ。

◎心（気持ち）の発達から見ると、3歳までに2回の「好き嫌いの時期」がありそれを上手に乗り越えることがポイントになります。最初は離乳食が完了する1歳半頃、2回目は3歳前の自我が芽生える頃です。

◎体の発達から見ると、0歳後半では手づかみ食べをし、1歳代では、こぼしながらでも自分でスプーンを使って食べ、2歳代では、箸や食器をもつ姿が見られるようになります。

◎マナー面では、3歳までに最後まで座って食べる事を身に付けたいですね。

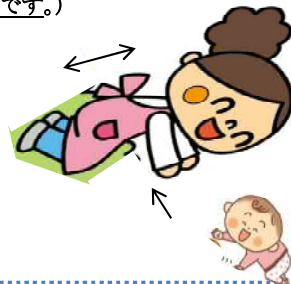
Q：疲れがたまって元気が出ないなあ… 肩が凝ってつらいなあ…腰が…

A：子育ては体力勝負。毎日のことなのに、つい後回しになってしまう自分の「体ケア」。不調を生む原因を知ってケアしていきましょう。（睡眠トラブル、肩こり、腰痛など）

### 【猫のポーズで腰リラックス】

（時間がなくても**子どもと一緒に遊ぶ中でできるお勧めです。**）

- ① 四つん這いになり両手両足を肩幅位に開く。  
息を吸いながらお腹を床に近づけてお尻を突き出して腰を反らせる。
- ② 顔を下に向け息を吐きながらゆっくりと背中を天井に突きあげる。
- ③ おへそを覗き込むようにするとよい。



## 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」に育ってほしいと願っています。



### 素材を活かす調理法を知らう

☆様々な調理法と食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。

#### ◎素材の食べやすさアップ「茹で物」

たっぷりの水を沸騰させ、食材を入れて加熱します。食材の苦み・えぐみを取り除いたり、やわらかくしたり、においをとったりすることができます。

やわらかくする

苦味・えぐみをとる

においをとる

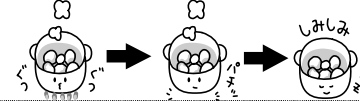


#### ◎素材のおいしさを広げる「煮物」

素材を煮た「つゆ」「だし」にはうま味が出ていますので、一緒に食べることで栄養素をとることができます。また、煮物は味付けの幅が広く、食の楽しさにもつながります。

#### 【おいしい煮物をつくるコツ】

煮物は、冷める時に材料に味が浸み込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。



### 食の行事・記念日

## 10月の行事

- 2日…豆腐の日  
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日…イワシの日  
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日…世界食糧デー  
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。

### 子どもの魚嫌い

多くの子どもは「魚嫌い」です。その要因の一つとして家庭で魚を食べる機会が減ったことがあげられます。調理するのも食べるのも少し面倒な“魚”ですが、世界的に評価されている健康食品ですから料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてくださいね。

#### ◎素材を味わう「焼き物」「炒め物」

塩をふって直火でじっくり焼き上げる伝統的な「焼き物」と、フライパンを使って加熱する「炒め物」。どちらも高温の調理で水分が出ないため、栄養素を逃さず素材の旨みが凝縮されておいしくなります。



#### 【子ども用にふんわりとした焼き物をつくるコツ】

最初は強火で、その後火を弱め蓋をして、蒸し焼きにしましょう。