



# 11月 にこにこ通信

平成30年11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

お母さん同士のステキな会話が聞こえてきました。

下の子がぐずっていた時、近くにいたお母さんが「良かったら、上の子は見てますよ。」と声掛けすると、「ありがとうございます。助かります。」と返事がありました。「トイレに行きたいので、子どもをみてもらえますか?」には、「いいですよ、あわてないでね。」と返されました。また、「〇〇さんが誘って下さったから、支援センターに来ることができました。」など、どれもあたたかい気持ちになる会話ばかりです。

思っても、声を掛けたり行動に移すには勇気がいりますね。優しい一言に心が癒され、ステキな出会いとなることもあります。どんどん声を掛け合って「友だちの輪」を広げていきましょう。

## 平成30年 11月行事日程表

| 日  | 曜 | 地域子育て支援センター       | 健康推進課<br>(327-8611)    | 詳細等  |
|----|---|-------------------|------------------------|--|
| 1  | 木 | わいわい広場10:15~(別支)  |                        |  |
| 2  | 金 |                   |                        |  |
| 3  | 土 | 文化の日              | 子育てセミナー<br>申込期間(5日~9日) | <乳幼児計測><br>受付 10時~11時<br>場所 巢南保健センター<br>持ち物 バスタオル  |
| 4  | 日 |                   |                        |  |
| 5  | 月 | 保健師・栄養士来所(別支)     |                        |  |
| 6  | 火 |                   |                        |  |
| 7  | 水 | にこにこ広場10:30~      |                        |  |
| 8  | 木 |                   | 測ってみよう                 |  |
| 9  | 金 | おもちゃ病院 10:00~(別支) |                        |  |
| 10 | 土 |                   | パパママクラブ                | <パパ妊婦さんに変身! 沐浴体験してみよう><br>対象: 妊娠中のママとパパ(必ず夫婦で参加)<br>受付時間: 13時15分~13時30分<br>予約: 実施日の3日前まで<br>定員: 15組(先着順)<br>場所: 保健センター<br>持ち物: 母子健康手帳<br>バスタオル、フェイスタオル |
| 11 | 日 |                   |                        |  |
| 12 | 月 |                   |                        |  |
| 13 | 火 | どんぐり広場 10:15~(牛支) |                        | <妊産婦・乳幼児相談><br>受付 9時15分~10時15分<br>場所 保健センター<br>持ち物 バスタオル(乳児)<br>栄養士・保健師・助産婦が対応します  |
| 14 | 水 | お話の会10:30~(別支)    |                        |  |
| 15 | 木 |                   |                        |  |
| 16 | 金 |                   | 聞いてみよう                 |  |
| 17 | 土 |                   |                        |  |
| 18 | 日 |                   |                        |  |
| 19 | 月 | 保健師・栄養士来所(牛支)     |                        |  |
| 20 | 火 | 子育てセミナー(牛支)       |                        | <今月の子育てセミナー><br>「バランスボールエクササイズ」<br>講師: 古川 祐佳 氏<br>時間: 10時30分~11時30分<br>対象: 未就園児の親<br>会場: 牛牧子育て支援センター<br>定員: 20名(先着順)<br>★各支援センターへ<br>直接申し込みください        |
| 21 | 水 | お話の会10:30~(別支)    |                        |  |
| 22 | 木 |                   |                        |  |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日            |                        |  |
| 24 | 土 |                   |                        |  |
| 25 | 日 |                   |                        |  |
| 26 | 月 |                   |                        |  |
| 27 | 火 |                   |                        |  |
| 28 | 水 | お話の会10:30~(別支)    |                        |  |
| 29 | 木 |                   |                        |  |
| 30 | 金 |                   | 離乳食教室                  | 7~8か月児対象<br>1週間前までに予約が必要<br>受付10時15分~10時30分<br>場所 保健センター   |

★ 詳しい内容は、直接電話などでお尋ねください

### 《にこにこ広場》

日にち 11月7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 秋まつり  
(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)  
○保育所の年長園児との触れ合いを楽しみながら秋まつりをします。お母さんと一緒に色々なお店をまわります  
○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 11月1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出向き、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  
○センターは開所しています

### 《おもちゃ病院》 無料

別府支援センターにて11月9日(金)  
10時~12時  
○壊れたおもちゃをボランティアのかたが無料で修理して下さいます  
お気軽にお持ちください

### 《どんぐり広場》

日にち 11月13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  
対象 未就園児  
内容 「おいもほり」を作って遊ぼう  
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出向き歌を歌ったり、簡単な制作をして遊びます  
○センターは開所しています

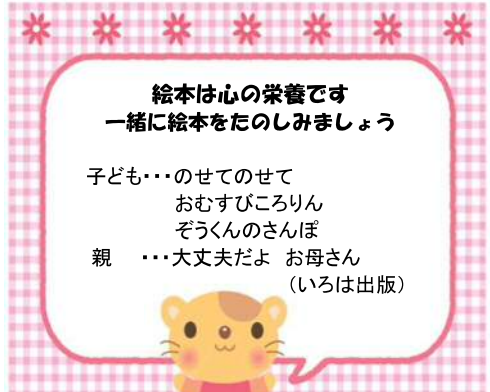
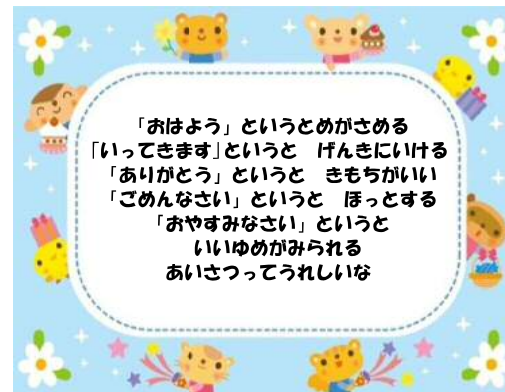
あいさつから子育てがかわります!

### 《栄養士・保健師来所》

別支... 11月 5日(月)10時~12時  
牛支... 11月19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

### 《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



## 子育て Q&A

Q: 「この場面は叱る? ぐっと我慢して待つ?」 いつも迷ってしまう。

「ダメな事」は叱らないと、わがままになるのでは?

「ダメな事」が多すぎて、一日中叱りっぱなし、子育てに不安。

「ダメ」といって泣きわめく、危ないことをする」子どものしつけ方がわからない。



A: 本当に叱るべきことは、案外少ないものです。叱るべき行動は下記の3つ。また、叱る場面になるのを、できるだけ回避する工夫も大切。静かにすべき場所には連れて行かない、駄々をこねたら気をそらすなど臨機応変に。回避を続けてもわがままにはなりませんよ。

しょっちゅう叱られていると、子どもは叱られることの重みを感じなくなります。「ここは絶対に叱る」ということ以外には目をつぶることで、叱る行為が意味を持てきます。

### 1. 危険な事をした

小さい子は何が危険かはわかっていない。その都度「危ないからやらない!」と教える。道路を歩く時は大人と手をつなぐ。熱い物にはさわらない。ハサミを振り回さない、お箸を持って歩かないなど、教えたことはたくさんあります。一方で、高い所に登ろうとするなど、自分の力を試したい行動はむやみに制止せず、助けられる態勢を整えながら見守ることも必要です。

### 2. 人を傷つける事をした

心を傷つけるのも、体を傷つけるのも「絶対にやりません」と教えずにはいけません。この時期はすぐに手が出たり、噛み付いたり、ひっかいたりすることがあります。そばで見守りながら手が出そうになったら「ダメ」と言って手で抱きしめて。そして「お口で言おうね」と教えましょう。傷つけようとしたとき、傷つけてしまった時、「〇〇したかったんだね。でも、叩くことはいけません。そういう時は、△△とお口で言おうね」と、子どもの思いをくみ取り、行為は「いけない事」と教えましょう。

### 3. 人に迷惑をかけた

「人が多い場所で、むやみに走ってはいけない」「お金を払う前にお店の食品を食べてはいけない」「病院で大声を出さない」など、社会の基本的なルールは、その都度しっかり教えた方がいい。もし守れない場合は「やってはダメ」と強く言って止め、場合によってはその場を立ち去ることも必要。社会のルールを教えるのは、3歳前後になったらぜひ必要なしつけです。

お手上げでーす!



この時期は、**親は負けてよし!**

「イヤ!」「自分で!」が続くと、親だってムキになって「絶対にゆずるものか」と頑張ってしまうがちです。でも、上記の3つ以外では、負けるが勝ち。3歳を過ぎると少しずつ社会性が育ち、4~5歳になれば周囲に合わせてガマンもできるようになってきます。怒りの応酬になってしまつては、必要な事が伝わりません。親が譲れる場面では、子どもに負けてあげてください。

## 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」に育ててほしいと願っています。



### 正しく楽しくおやつを食べよう!



子どもにとってのおやつは、「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

#### おやつが必要な理由

子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2~3倍です。しかし子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度にたくさん食べる事ができません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



#### 胃の大きさはこれくらい

- 1歳~2歳 200~300ml
- 2歳~3歳 300~400ml ※大人は1200~1500ml

胃が小さいのですぐにお腹が一杯になってしまいます



#### おやつをあげる時のポイント

- ★決まった時間にあげよう  
毎日時間を決めて、リズムを作りましょう。次の食事に影響のない時間にしましょう。
- ★食卓で食べよう  
遊びと時間をしっかり分けましょう。
- ★だらだら食べはやめよう  
食べる時間を決めるようにしましょう。だらだら食べは虫歯の原因になります。



おやつの目安量は1~2歳児で100kcal前後です。あげかたに注意しましょう。

#### 食の行事・記念日

### 11月の行事

- 1日...紅茶の日  
レモンを入れたら「レモンティ」、ミルクなら「ミルクティ」、リンゴなら「アップルティ」と、いろいろ楽しめます。
- 7日...なべの日  
家族で鍋をつつくとして楽しくて食欲も増しますね。
- 23日...外食の日  
外食は、いつもと少し違う雰囲気でもワクワクするもの。

- イチゴの作付期
- サツマイモの収穫期



プランターに腐葉土と土を入れて育てて収穫してみましよう。

#### こんなおやつに気をつけよう

~糖質や油脂を多く含むお菓子~

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br>ショートケーキ<br>1切れ (85g)<br>292kcal | <br>シュークリーム<br>1個 (85g)<br>208kcal | <br>板チョコ<br>1/5枚 (15g)<br>84kcal |
| <br>アイスクリーム<br>1個 (45g)<br>90kcal   | <br>ポテトチップス<br>小袋 (35g)<br>194kcal | <br>ドーナツ<br>1個 (50g)<br>188kcal  |