



# 2月 にこにご通信

平成31年2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

「節分」と「立春」を迎え、風もない穏やかな日が増えてきました。  
新年度が近づき、就園を迎えるお子さんのことで、「保育所が決まったけど、まだおむつがとれなくて...」「友達のおもちゃを取ってしまうんです。」「好き嫌いがあるから、給食大丈夫かしら?」等々、心配事が絶えないお母さん達の声が聞こえてきます。

子育て支援センターのスタッフはもちろん、先輩ママさん達もたくさん利用されています。入所前の心配事など気軽におたずねください。きっと気持ちが楽になると思います。一人で抱え込まないでセンターで楽しいお話をいっぱいしましょう。健康管理には十分留意し、元気にセンターにお越しください。お待ちしております。

## 平成31年 2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			
2	土	子育てセミナー 申込期間(4日~8日)		
3	日		節分	
4	月	立春		
5	火			
6	水	にこにご広場10:30~		
7	木	わいわい広場10:15~	①パパママクラブ	① <フシマの赤ちゃんお世話講座> 妊娠中から知っておきたい産後の生活についてお伝えします。お風呂、オムツ替え、ミルク作りなど赤ちゃんが生まれてからの生活はやることがいっぱい! 育児体験でコツがわかるかも。 対象: 妊娠中のママ 受付時間: 13時15分~13時30分 定員: 15人(先着順) 予約: 実施日の3日前まで 場所: 保健センター
8	金	おもちゃ病院10:00~(牛支)		
9	土	保健師・栄養士来所(別支)		
10	日			
11	月	建国記念の日		
12	火	どんぐり広場 10:30~	②聞いてみよう	② 受付 9時15分~10時15分 場所 巢南保健センター 持ち物 バスタオル
13	水	お話の会10:30~(別支)		
14	木			
15	金	子どもの薬の疑問解決しよう13:30~(別支)		
16	土		③パパママクラブ	
17	日			
18	月	保健師・栄養士来所(牛支)	④測ってみよう	④ <乳幼児計測> 受付 10時~11時 場所 巢南保健センター 持ち物 バスタオル
19	火	⑤子育てセミナー(牛支)		
20	水	お話の会10:30~(別支)		
21	木			
22	金	⑥7~8か月児対象 1週間前までに予約が必要 受付 10時15分~10時30分 場所 保健センター		
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			
27	水	お話の会10:30~(別支)		
28	木	おもちゃ病院10:00~(別支)	⑥離乳食教室	⑤ <今月の子育てセミナー> 「親子パン作り」 講師: 水谷真希子さん 時間: 10時~12時 対象: 2歳以上の未就園児とその保護者 料金: 500円 会場: 牛牧子育て支援センター 定員: 20組(先着順) 託児: 有 申込: 4日(月)~8日(金) ★各支援センターへ直接申し込みください ★発酵に時間がかかりますので支援センターで遊びながら出来上がりを待ちます

### <<にこにご広場>>

日にち 2月6日(水)  
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 節分の会  
○駐車場に限りがありますのでなるべく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しないようにお願いします  
○体を動かした後、鬼さんと遊びます  
近所の方もお誘いください。一緒に遊ん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

### <<どんぐり広場>>

日にち 2月12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 新聞紙遊びをしよう  
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外向き、歌を歌ったり体操したり新聞紙を使ったりして遊びます。お近くで子育てをしている方をお誘いいただいでご参加ください  
○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!

「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

### <<わいわい広場>>

日にち 2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(でんでん太鼓)をして遊びます。お近くで子育てをしている方をお誘いいただいでご参加ください  
○センターは開所しています

### <<おもちゃ病院>> 無料

牛支... 2月 8日(金)10時~12時  
別支... 2月28日(木)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いただきます。お気軽にお持ちください

### <<子どもの薬の疑問解決しよう>>

別支...2月15日(金) 13時30分~15時  
○もとす薬剤師会薬剤師のかたが来所します。薬のこと、健康に関すること、お気軽にご相談ください

### <<栄養士・保健師来所>>

別支... 2月 8日(金)10時~12時まで  
牛支... 2月18日(月)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何でもお気軽にご相談ください

### 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...「おくらまんじゅう」  
「もこもこ」  
「がたんごとんがたんごとん」  
親 ...「男の子の育て方」  
「女の子の育て方」  
(洋泉社MOOK)



Q：子どもの自主性を大切にしたいが、自己主張ばかりを受け入れているとワガママな子になるのでは？

社会性を身につけさせるには「がまん」しなくてはいけないこともあるのでは？

A：2歳を過ぎる頃から自分本位の行動が強くなり始め大人をてこずらせませすね。子どもの主張を通せば他人の迷惑になることもあります。**2歳児には「自分の主張が他人の迷惑になるかどうか」の見通しや価値判断はまだ育まれません。**子どもの行動をわがままと決めつけず丁寧にやり取りしながら「自分以外の他者の存在や立場」を気付かせていけるといいですね。

それにはどうしたらよいか、まずはその行動を理解し、その主張を通せるものかどうか吟味する。他人を困らせる結果になる場合は大人が「その主張を通すわけにはいかない」と一貫性を持ち理由を伝えることで子どもは要求が通らない事を理解します。どうい主張が通り、どうい主張が拒まれるかを、子どもが判断できる力を付けることが大切。主張が通らず葛藤する子どもを支えることで、子どもは自分の気持ちの切り替えができるようになります。**こうした体験を繰り返すことで自立の芽生え**が育ちます。

大人の一貫性のない態度が子どもをわがままにすることも考えられます。

【自分の思いを伝える】

【他人が困っているのに自己主張しすぎる】

## 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。



## だしをおいしく味わおう

### ☆ おいしさの秘密は「うま味」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。「うま味」とは基本の味（甘味・塩味・酸味・辛味・うま味）のひとつで、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

### ☆ 「うま味」は先天的に好む味、「風味」は学習が必要

だしには「うま味」とともに「風味」があります。「うま味」が先天的に好まれる一方で、「風味」は後天的なものだと言われています。だしのフワッとかがおる匂いをおいしいと思えるのは食体験があるからこそ。乳幼児期から繰り返しだしに触れ、風味に慣れることが大切です。



### ☆ 減塩効果に注目

高血圧、胃がんの発症の一因といわれている食塩。だしをきかせれば、減塩してもうま味でおいしく料理を食べることができます。子どもの頃から薄味に親しんで将来の健康につなげましょう。

### だしの種類とうま味の特徴

かつお節、さば節、いわしの煮干しなど、それぞれの風味とうま味には違いがあります。



### いろいろな製品があります

市販されているかつおだしにも、削り節からだしをとる製品もあれば、だしに食塩を添加した調味料という意味合いが強い製品もあります。製品の特徴を知って上手に活用するようにしましょう。

削り節系	節	液体だし系	食塩調味料	顆粒だし系	食塩調味料
	節		糖類	糖類	節



うま味成分のひとつで、昆布などに多く含まれるグルタミン酸は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。

## 食の行事・記念日



- 3日…節分  
豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。
- 14日…バレンタインデー
- 21日…食糧管理法公布記念日  
“国民食糧の確保および国民経済の安定を図る”意図で「食糧管理法」が公布されました。
- 28日…ビスケットの日  
ビスケットは捕食の役割を果たしてくれます。

### ■ ジャガイモの作つけ期

- \* 花が咲いて葉が枯れたしたら(5月)、お子さんと一緒に収穫して食べましょう。