

新型コロナウイルス対策としての「緊急事態宣言」が解除されましたので、瑞穂市立地域子育て支援センターは、10月1日(金)から開所します。臨時閉所中においては、地域の皆様には大変ご不便をおかけしました。

今後も、センターでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止に十分な配慮に努めながら、利用者の皆様の安全と健康を優先的に考えて再開します。ご理解とご協力をお願いします。

### 《支援センター情報》

現在、別府保育所地域子育て支援センター、牛牧第2保育所地域子育て支援センターは開所していますが、今後の感染症の状況に応じて、臨時閉所や利用人数や事業内容が変更する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。(HP・ままフレ、広報などでご確認ください)

### 《利用時間・人数》

#### 【施設開放時間】:要予約

1回目 10:00~11:30

2回目 13:00~14:30

別支:各回 10組まで

牛支:各回 6組まで

#### 【子育て相談】

来所でも電話でも可

10:00~15:00

\*来所の場合は、事前に電話連絡をしてください

### 《予約の申し込み方法》

#### 【予約・キャンセル受付時間】

9:30~15:00(平日)

#### 【予約方法】

・電話予約のみ

・利用希望日の前日又は当日に1回分の予約受付可。(希望日が週の最初の平日の場合は、前の週の平日の最終日と希望日当日)

## 10月の予定

(詳しい内容は直接電話などでお尋ねください)

### 《栄養士・保健師来所》

別支... 5日(火)10:00~12:00

牛支... 20日(水)10:00~12:00

○栄養士と保健師が来所します。子育てについてお気軽にご相談ください

### 《おもちゃ病院》 無料・予約不要

別支... 8日(金)10:00~12:00

牛支... 28日(木)10:00~12:00

○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

○感染予防の為、玩具はお預かりして、翌月のお返しとなります。ご了承ください

○おもちゃ病院の予約は不要ですが、そのままセンターで遊ぶことはできません。センター利用の場合は事前予約をしてください

### 《げんきっこタイム》 毎日

お帰りのほんの少しの時間ですが...

○体操・ふれあい遊び・手遊びなど体を動かして遊ばす

### 《子育てセミナー》

#### 【別支】

内容:「講話とおしゃべり会」

～子育ての悩みイッキに解消!～

\*お子さんと遊びながらお話が聞けますよ!

日時:10月21日(木) 1回目 10:00~10:45

2回目 11:00~11:45

講師:「ひよこ助産所」吉良光代氏

対象:1回目10組 2回目10組 託児なし

#### 【牛支】

内容:「お楽しみ劇場」と「遊び」

～おはなし出てこい!～

日時:10月27日(水) 10:30~11:30

講師:センター職員

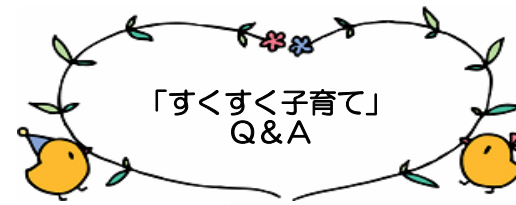
対象:6組 託児なし

#### 【各セミナー予約の申し込み方法】

10月6日(水)~8日(金)

電話予約のみ(9:30~15:00)

各センターへ直接申込



今回のテーマは、「食事」についてです!

Q

少食なので適量を食べてほしい!

遊んでしまっかなか食べてくれない!

好き嫌いなく何でも食べてほしい!

嫌がっても、時間がかかっても、無理にでも食べさせたほうがいいの?

1歳1か月の頃

A

### 【楽しく食べられることが一番です!】

この時期は、手で食べ物をつぶしたり、口の中に出し入れしたり遊び食べが増えます。手が汚れたりこぼしたりしても神経質にならずに、食事に興味を持てるように、「何かな?」「おいしそう」など色や香りや食感などを言葉にして楽しい雰囲気子どもが食べられたらたくさん褒めて、**小さな「できた」の積み重ねで食への興味を広げていきましょう。**楽しく食べられるように、無理強いや時間の掛け過ぎは控えましょう。

### 【少食、適量、過食など個人差があります!】

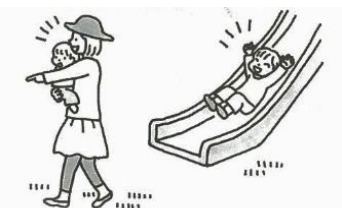
体重の増え方を目安にして、その子なりの適量を食べているかを確認しましょう。成長曲線(体重)に沿って体重が増加していれば、過度な心配は不要です。

### 対策のポイント

～食べ具合を見ながら量や食材を増やしていきましょう～

たくさん食べた日、食べたくない日など、日によって偏りは誰にでもあります。毎日の食事量、バランスの良い食材でなくても、数日の間に上手く摂れていればいいと思います。

～外遊びや散歩などで体を動かしましょう～



散歩と外遊び。おしゃべりと笑い。

～いっぱい遊んだらお腹が空いたよ～

### 雰囲気を変えてみては?

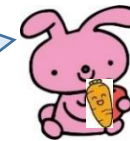
・食器、食材の形、盛り付け方、屋外で食べる等  
 ・**小さいおにぎりにしたり一口サイズ**にすると食べやすい。魚のほぐし身を混ぜたり具たくさんのチャーハンにすれば栄養価もアップ!



～フォークで刺してバクリッ☆～



～ペットを使って、ウサギさんも食べるよ、あ～ん!～



～食事は1日3回同じ時間帯で食べましょう～

毎日決まった時間に食事をすることで、消化酵素が出て体内リズムが整います。食事の間隔やおやつ時間をチェックし、空腹、満腹のリズムを作りましょう。

～おやつはルールを決めて～

幼児期のおやつは栄養を補うための第4の食事です。おやつの食べ過ぎで極端に食事量が減らないように、1日1~2回できるだけ時間を決めて与えましょう。