



食育コラム (11)

問 保険健康課  
☎84-0327

今月と来月のテーマは、

一緒に楽しく食べる★共食

共食は、家族や友だちなど誰かと一緒に「楽しく」食事をすることを意味します。

幼児期は、好き嫌いや、食事中に立ち歩いてしまう、食欲のムラなど気になることもたくさんありますね。

幼児期の食事が一番大切なことは、家族で楽しく食卓を囲み、子どもが「食事は楽しい!」と思う環境を作ることです。

また、共食をすることでお子さんの次のような成長を促します!

- ★好き嫌いの防止
- ★コミュニケーション能力UP
- ★食事のマナーを身に付ける
- ★食の知識や興味が増す
- ★食文化の伝承

今回は、子どもからおとなまで一緒に楽しめるメニューを紹介します!!



みんな集まれ!!

◇子どもの広場

内容 「とべとべ プテラノドン」を作ります。  
日時 3月17日(土) 10:00~  
持ち物 はさみ・油性カラーペン  
対象 5歳~(未就学児は保護者同伴)  
場所 町民センター2階 小会議室A  
申込み 直接図書室へ 又は、☎82-5221

◇おはなし会 (第2土曜日、第3水曜日)

日時 3月10日(土) 13:00~  
3月21日(水・祝) 15:00~  
場所 町民センター3階 図書室  
申し込みはいりません。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び支援者の相談をお受けします。

日時 3月6日(火)、16日(金)、20日(火)、27日(火)  
10時から13時まで  
対象 乳幼児期の子どもを持つ保護者  
乳幼児支援に携わる支援者  
費用 無料(電話代は相談者負担)  
対応職員 発達支援研究所Mama代表  
加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)  
専門電話 ☎0465-81-3737  
問 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課  
☎0465-81-0288



子育てカレンダー 3月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。  
Ⓜ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
			1 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (円中自治会館) △瀬戸屋敷ひなまつり(3/4) (瀬戸屋敷)	2	3	4
5	6 ☆3歳児健診 (保健センター)	7	8 ☆離乳食講習会 (保健センター) ♪おでかけ保育 (みずのべ保育園)	9 ◇あかちゃんとママの ティータイム (あじさいっこ)	10 おはなし会 (町民センター図書室)	11
12 ◇相談タイム (あじさいっこ)	13 ☆7~8か月児 健康相談 (保健センター)	14 ☆乳幼児健康相談 (保健センター) ♡チビっ子らんど おはなし会 (福祉会館)	15 ♡ふれあいウッキングⓂ (保健センター)	16	17	18
19 ◇あじさいっこで わらべうた (あじさいっこ)	20	21 春分の日 おはなし会 (町民センター図書室)	22 ♡おでかけ保育 (福祉会館) ◇あじさいっこ防災講座 (あじさいっこ)	23	24	25
26	27	28	29 ♡ちびっこサロン (福祉会館)	30	31	4/1

問合せ 申込み  
☆ 保険健康課 84-0327  
♪ 子育て支援センター(酒田子育て支援室) 82-1222  
◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ 20-9720  
Ⓜ 子ども・子育て支援室 84-0328  
♡ 社会福祉協議会 82-5222  
Ⓜ 教育委員会事務局教育総務課 82-5221  
Ⓜ 町民センター図書室 82-5221  
△ 瀬戸屋敷 84-0050



おいしいお弁当、たくさん食べました!



丸太の森へ園外保育

元気だより

問 開成幼稚園 ☎82-4247

みんなが楽しく過ごせるように  
開成幼稚園 介助教諭 枝 美香

「おはようございます。」  
登園してきた子どもたちの元  
気な声が響き、笑顔いっぱい  
の一日が始まります。  
朝の身支度を済ませると、  
子どもたちはそれぞれ楽しい  
事をみつけ遊びだします。み  
んなと過ごす中で、集団への  
関心が出てきたけれど、どう  
かわかったらよいか戸惑い、  
悩んだり葛藤したりする場面  
に出会う事が多くあります。  
子どもたちが何に困ってい  
るのか、どうしたかったのか  
などを聞き、気持ちに寄り添  
い言葉をかけたり、一緒に考  
えたりしながら、日々を送っ  
ています。  
これからも子どもたちが園  
生活を楽しみ過ごせるよう  
に、担任の先生と連携し、話  
し合い、工夫をしながら、見  
守り援助していききたいと思  
います。

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

生活リズムを整えよう!

3月は卒園・卒業を迎え、新生活に向けて期待と不安を抱いている時期です。新学期や新生活がスムーズにスタートできるように、今からできることは、「生活リズムを整える」ことです。保育園や幼稚園にスムーズに登園できることを考え、朝7時には起床し、ご飯を食べ、3つのスイッチ※を入れ、一日をスタートさせましょう!

今日の生活が明日に繋がっていきまよ!

※あたま・おなか・からだスイッチ。詳しくは広報2月号特集記事を参照

①起きる時刻を決めよう!  
人間は、起きた時刻の約14時間後に眠くなるというメカニズムを持っています。例えば、7時に起きれば21時ぐらいに眠くなります。8時

②しっかりと眠るために:  
朝、一定の時刻に起きるのはもちろんですが、日中の過ごし方も大切です。外遊びをして、活動的に過ごしましょう。身体が疲れると、疲れを癒そうと睡眠が促されます。眠るときは、暗く静かな環境を作ったり、入眠儀式(絵本を読む・子守唄など)を設け、眠りにつきやすくする環境を作ったりすることが大切です。

寝る前のスマホやゲームは脳が覚醒してしまうので避けましょう!

子育てで一首  
寝てほしい  
願う夜ほど 元氣よく  
先に寝付いた 父と母かな  
By 毎日眠いさん

パパとママの休息も大事です。

にだと22時、9時だと...  
「早く寝かせたい」と思ったら、朝早く起こすことから始めましょう!  
遮光カーテンを10cmほど開けておくと、朝日が差し込み自然な目覚めに繋がります。