

東根市子育て支援センターだより

サロンの風景 NO43

春の訪れとともに、木の芽や花のつぼみが膨らんできました。

今年は、東根も桜の開花が早くなりそう。お外でもたくさんの虫たちが活動をはじめの季節。一緒に草花を見たり、虫を探しながらのお散歩もいいですね。きっとわくわく、ドキドキの大発見ができるかな。

テーマークからあそびについて

1月19日(木) たっちサロン
1月21日(火) 赤ちゃんサロン
2月15日(月) よちよちサロン

「ママ達は子どもの頃どんな遊びをしましたか?」というスタッフからの質問から始まったテーマーク。ママ達は子ども頃の記憶を思い出しながら

- ・ずっと公園でブランコやすべり台をしていた。
- ・川に服のまま飛び込んでおばあちゃんにいつも叱られてばかりいた。
- ・一日中外遊びしていた。
- ・カエルをふむと次の日は雨が降る??ありを10匹ふむと雨が降る?など残酷な遊びもしました。
- ・友達と暗くなるまで夢中になってあそんだ...と楽しい思い出をたくさん教えてくれました。

大人から見ると意味のないことでも、自分で見つけた遊びは、飽きるまで何回もし続けた思い出があるママがたくさんいました。みなさんはどうですか?

赤ちゃんたちが大きくなり、おもちゃの取り合いからコミュニケーション力も生まれてきます。子どもが「やった」という達成感、満足感を味わえば、心が満たされ自己肯定感が生まれます。子どもが「やりたい」と思ったことを、すぐに「危ないからだめ」と言って止めてしまわずに、ママ達の心と時間の許す限り、子どもを信じて遊びを見守って欲しいと思います。お家では、なかなか実行するのがむずかしいママは、支援センターやサロンを利用してください。私達スタッフもママたちが見守れるように、そして子ども達が「やった」という達成感を味わえるようにお手伝いします。



ママたちが子どもの頃の遊びと今の子どもの遊びの違いも話題になりました。



おばあちゃんも参加してくれ、たくさんお話をしてくれました。



遊戯室から こんにちは!

3月編



石澤 真優ちゃん 11カ月
いつも楽しく利用させてもらっています。広々と遊べるので、初めてハイハイできたのがここでした。同じくらいの月齢の子と触れ合うこともできるので娘にもいい刺激になっているようです。これからもたくさん遊びに連れてきたいと思います。



小松 木太朗くん 1才9カ月
おもちゃもたくさんあって、スタッフの方もよく遊んでくれるし、いつも楽しそうにしているのでこういう場が近くにあつてすごく助かっています。お友達もできるしこれからもあそびに来たいです。このまま元気に育ってほしいです!



高橋 郁帆ちゃん 1才9カ月
毎回楽しく利用させていただいています。お友達もでき広い場所でたくさん体を動かせるのでとてもいい場所です。毎回、かほもタンクトゥルに行けるのを楽しみにしています。これからもたくさん利用したいと思います。



追木 寅児くん 10カ月
毎回いろいろなおもちゃに喜び楽しく過ごさせてもらっています。お友だちから刺激を受け、ふれあう姿も増えました。スタッフの方も優しく、育児のアドバイスも頂き、とてもありがたいです。



赤木 遥ちゃん・希ちゃん 1才2カ月
6カ月の頃からサロンを利用させていただいています。遊戯室には家がないおもちゃや絵本がたくさんあり、来る度に子ども達はすごく楽しんでます。月齢の近いお友だちと一緒に遊べるのも良い刺激になる様です。私もこちらで気分転換させていただいています。ありがとうございます。



丹野 權誠くん 1才1カ月
たくさんのお友だちとたくさんのおもちゃと、いつも楽しく遊んでいます。スタッフの方もいつも温かく迎えてくれて、母も子どももここに遊びに来るのが大好きです!

これからの予定

4月のテーマーク

『生活リズム』 4月18日(月)...よちよちサロン 4月19日(火)...たっちサロン
『協力してもらいましょう周りのひとに』 4月21日(木)...赤ちゃんサロン
移動子育てサロン「おひさま」
神町下三区公民館(毎月第1水曜日)...4月6日、5月18日、6月1日
大富公民館(毎月第3水曜日)...4月20日 5月・6月はお休みになります。



新しいお友だちが仲間入り!

「編みぐるみが大好きで、育児の合間にたくさん作っているんです」という来館者のママがみんなのために愛情いっぱい込めて作ってくれたねこちゃん。これからみんなとお友だちになれたらいいな。仲よくしてね。



人気の給食メニュー

～保育施設レシピより～



1月18日(月)さくらんぼtantokuruセンター調理室において幼児食の食育講座を開催しました。東根市子育て健康課 母子健康係 管理栄養士 菊地恵氏を講師にお招きし東根市内保育施設の給食人気メニュー3品を教えて頂きました。2～3歳のお子さんを持つお母さん達は、調理台を囲みながら、子育てや子どもたちが良く食べてくれる我が家レシピを紹介したりと話が弾んでいました。調理後は、隣の部屋で待っていた子ども達と一緒に会食し、にぎやかに終了することが出来ました。最後に、管理栄養士の菊地さんは「離乳食が完了しても薄味は心掛けて下さい。」とお話していました



菊池さんのお話から



【ファーストフード】

大人が食べて美味しいと思うものは、子どもにとっては味が濃かったり刺激が強い食べ物です。将来的には生活習慣病につながります。幼児期は、味覚が出来る大切な時期です。食べ過ぎに注意しましょう。

【飲料水に含まれる糖分】

ペットボトル(500ml入り)の炭酸飲料には、50gの砂糖が入っています。一度に大量の糖が子どもの身体に入ると負担になります。(大人一日の糖分摂取目安25g)濃縮還元ジュースや乳酸飲料などにも糖分は多く入っています。特に冷やすと甘さを感じなくなるので注意しましょう。飲ませる時は、コップにいれて量を調整しましょう。

【スポーツドリンク】

飲みやすいように調整されていますが、子どもに与える時は2倍に薄めましょう。おやつとしてあたえることはあまり好ましくありません。一度にたくさん与えることも控えましょう。



給食人気メニュー3品

「タンドリーチキン」隠し味は味噌です。
「青菜のじゃこあえ」の青菜はほうれん草。
「旬野菜のおみそ汁」煮干しのだしです。



500ml入り炭酸飲料には50gの砂糖が入っているんです!!
一度に大量の砂糖が体の中に入ってしまうことにびっくりです。



この大きさだとうちの子、食べれないかも・・・
じゃ、もっと細かく切ろうよ。



タンドリーチキンの「付けだれ」に、他のお肉を漬けて入れても美味しそう
美味しくなーれ、美味しくなーれ!



みんなで会食タイム

煮干しのだしは初めて!!おいしいね～
タンドリーチキン、意外と簡単!
一時間漬けただけで、味がしっかりついている。味噌効果かな?

調理中のママを待ってまーす!
いいにおいがしてきたね。



移動子育てサロン

おひさま



毎月、第1水曜日は神町下三区公民館、第3水曜日は大富公民館を会場に開催しています。1月はペットボトルで即席のわなげをしたり、絵を書くのが好きなママが書いてくれた新幹線を走らせてみたり、2月は節分と重なったのでママ達がつくった鬼の面をかぶり新聞紙を小さく丸めたお豆で「おにわ～そと!ふくわ～うち!」と豆まきや、大きい紙にペンをもってぐるぐるお絵かき。3月はフープやマットを使い広い公民館で、思いっきり体を動かして遊びました。



ママが書いてくれたドクターイエローでしゅっぱーつ



同じ月齢の男の子のママ達
こんな時どうしてる??
と情報交換中



おにわ～そと!
ふくわ～うち!
豆まきもしたよ



赤ちゃんのお世話をしてくれるお友だちがたくさんいる移動子育てサロン



上からつるした紙コップ
円盤にとどくかな～



大きい紙にシールを貼ったり、お絵かきしたり中には自分の手にシールを貼ったり、やってみたいがたくさんあるね!



クレヨンを並べながら
女子会中～



ポンポンを持っての体操は
みんな大好き



マットにのってジャンプ!



絵をかくのが好きなママが書いてくれ即席のかるたができました。みんなであそぼうね

東根市子育て支援センター

さくらんぼtantokuruセンター内

連絡先: TEL 0237-43-0731 FAX 0237-43-0732

MAIL: gyutto@tantokuru.jp