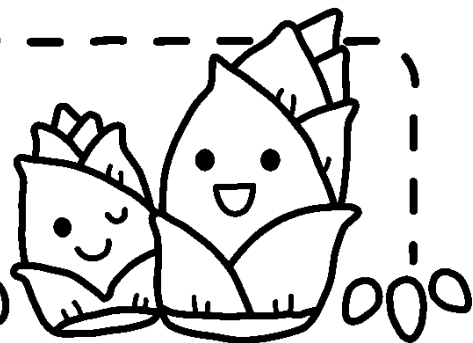


すくすくだより 5月号

こうりゅう地域子育て支援センター

こうりゅう虹こども園内電話 0772-84-0221



「ちょこっとアドバイス ～乳幼児期はこんな「食べる力」を育てよう～

さわやかな風に暖かい日差し、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。こども園の友だちも少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの楽しそうな声や笑顔が、園庭いっぱい溢れています。また、飼育している烏骨鶏も草を食べたり散歩をしたりと子どもたちと一緒に遊んでいます。天気の良い日は園庭でたくさん遊びましょうね。歩けないお子さんはベビーカーを持参していただいたり、暑い日もあるので水分補給ができるよう準備をお願いします。

5月の予定

参加できるお子様

就園までのお子様に参加できます。

時間 9時～14時

お子様の生活リズムに合わせて都合の良い時間に利用して下さい。

お子様の年齢が何ヶ月からでも利用できますので、近くのお友だちを誘って、ぜひお越しください。

こうりゅう地域以外の方も、毎日利用できます。

妊婦さんもお越しいただけますので、お近くにおられましたら、声をかけてあげてくださいね。

1日(金) 子育て相談日

気楽にお越しください。
園長と一緒に楽しくお話ししましょう。

22日(金) ピクニック



運動公園へ行ってたくさん遊びましょうね。

26日(火) 誕生会

1・8・15・22・29日
園開放日 9時半～11時

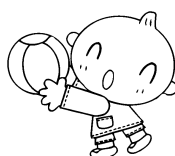
親子リフレッシュ体操教室

ベビークラス

13日(水) 網野地域子育て支援センター
講師：竹本 七美

キッズクラス

20日(水) 峰山地域公民館
講師：小森 直子



●授乳期・離乳期



◆安心・安らぎの中で飲む・食べる

母乳やミルクを、目と目を合わせて優しい声かけや温もりを通してゆったりと飲むことで心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

◆五感で味わう

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力が育まれます。離乳期の「手づかみ食べ」も大切なプロセスです。

●幼児期



◆お腹が空くリズムをもつ

幼児期は、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じて食事のリズムの基礎をつくる重要な時期です。お腹がすぐ感覚を持つには十分に遊び、規則的に食事をとることが大切で、これを繰り返すことで生活リズムが作られます。

◆食べたい物・好きな物を増やす

食べ慣れない物や嫌いな物が出てきますが、簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わる等、食べ物に関わる体験を通して、食べたい物・好きな物が増えていきます。

◆家族と一緒に食べることを楽しむ

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的な信頼感を確認していくこととなります。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。

◆食事のマナーを身につける

家族や友達と一緒に食事をする事は、食事のマナーや習慣を覚える機会です。

◆よく噛んで食べる

歯や口の発達とともに噛みごたえのある食べ物を食べられるようになります。よく噛むことは、消化によいのはもちろんですが、歯と口の健康のためにも大切です。

◆いろいろな食品に親しむ

栽培、収穫、簡単な調理を通して身近な食材に触れ、食の体験を広げることで、食への興味や関心が生まれます。また、食事作りには、味、色、香り、音等、子どもの五感と好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります。

参考文献：乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト