



Suku Suku 子育て

認定こども園つるがしま
百合幼稚園のお友達。
英会話や工作など
いろいろ挑戦中!



すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

ふたごちゃんママ&パパの集い

ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。

対 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦

日 6月19日(水)、7月3日(水) 10時～11時30分

場 保健センター

内 情報交換・親子ふれあい遊び

申 不要

問 保健センター ☎271・2745

幼児親子クッキング

対 2歳以上の幼児親子

日 6月19日(水) 10時30分～

場 大橋児童館

内 クロワッサンチョコレートサンドを作ります

定 10組(申込順)

料 100円

持 エプロン、三角巾、飲み物

申 6月5日(水) 9時30分から13日(木)までに参加費を添えて直接大橋児童館へ ☎286・0007

子育て講座

「トイレトレーニング」

対 1歳～3歳児の保護者

日 ①6月25日(火) ②7月4日(木) 10時15分～11時45分

場 ①富士見市民センター ②女性センター

内 子育てセンターの職員がトイレトレーニングの始め方、進め方を教えます

定 ①10人 ②15人(申込順)

料 無料

持 筆記具

他 保育あり ①10人 ②15人(1～3歳)

※ ①か②どちらかを選んで申し込んでください

申 問 6月4日(火) 9時から鶴ヶ島子育てセンターへ(鶴ヶ島保育所内) ☎286・7201

地域交流保育

お子さんと一緒に保育所に遊びに来ませんか。



対 未就園児とその保護者

日 ①6月12日(水) ②26日(水)

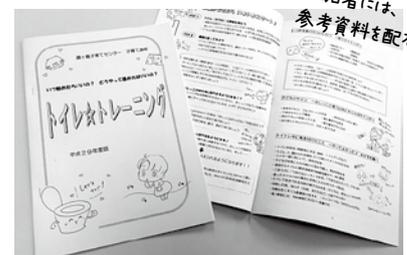
場 富士見保育所

定 10組(各年齢3人程度)

持 着替え・飲み物(水か茶)

申 ①6月5日(水) から前日まで ②19日(水) から前日までに富士見保育所へ ☎285・6648(平日のみ)

参加者には、
参考資料を配布!



困ったときは・・・

● 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)

● 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)

● 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**

● 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**

● 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}/_{365日} **児童虐待**

● 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…6月3日(月)、7月1日(月) 13時～・14時～ ※要予約

女子栄養大学(実践運動方法学研究室) ^{まりこよし} 鞠子佳香先生に聞く！

動いて食育 - 乳幼児期の食生活について -

心身ともに成長・発育の著しい乳幼児期の食事は、健康づくりはもちろん、心の成長にも大きく影響を及ぼすと言われています。

今回は、西つどいの広場「ぼけっと」で開催されている「動いて食育ひろば(同大学同研究室主催)」から毎日の子育てに活かせる食育について、これまでの講座の一部を紹介します。



初めての離乳食

生後5～6か月になると、体の成長に伴って母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなってくるため、食べ物からも栄養をとるようにします。赤ちゃんの食べ方、歯の生え方、噛む力、胃や腸の消化吸収能力の発達にあわせて段階を追って進めましょう。

乳幼児期の生活習慣で、心がけたい3つのこと

その1 早寝、早起き、食事時間で生活リズム
起きる・寝る・食べる・遊ぶ…をできるだけ毎日、同じ時間に繰り返しましょう。

その2 体を動かし、美味しく食べる
体を十分に動かして遊ぶことは、心身の発達にとって大切なことです。お腹が空くようにたくさん遊んでください。

その3 食卓は笑顔で、心を育てる
食生活は体の栄養だけでなく、心の成長にも関わります。「おいしいね」とたくさん声をかけながら、楽しく食卓を囲んでください。

いただきます！ のその前に、 注意したいチェックポイント

- **胸とテーブルの高さを同じに**
→ テーブル(座卓でも)に座ったときに、食卓の面が胸の高さにくるのがベストです。
- **椅子の高さを体に合わせる**
→ 高さが合わないと、食べにくいので落ち着きません。タオルやクッションで高さを調整しましょう。
- **足の裏を落ち着かせる**
→ 床(または椅子に付いている「足載せ板」)に足の裏が着くようにしましょう。足が浮いていると体のバランスが不安定になり、食べることに集中できません。
- **家族と一緒に落ち着く**
→ 食事中に家族が立ったり、座ったりして落ち着かないと、子どもも落ち着きません。
- **おもちゃは片づける**
→ おもちゃはそばに置かず、テレビは消しましょう。

離乳食が始まったら、赤ちゃんと一緒に楽しく進めることが大切です。「食べてくれない」、「好き嫌が多い」と不安になると、子どもにもその気持ちは伝わってしまいます。焦らず、ゆっくり進めていきましょう。

お子さんを連れて
参加できます！

「動いて食育ひろば」



回 偶数月第3金曜日
10時30分～11時30分
場 西つどいの広場「ぼけっと」

内 離乳食・幼児食の話や作り方など
問 「ぼけっと」(西市民センター隣)
☎271・8611

次回は、8月16日(金)に女子栄養大学で実施。詳細はお問い合わせください。

女子栄養大学の学生と一緒に開催！



さつまいもとにんじんのトロトロ

<材料>

さつまいも …………… 20g
にんじん …………… 10g



- ① さつまいもとにんじんの皮をむいて、スライスします
- ② ①を耐熱容器に入れ、さつまいもとにんじんに被るくらいの水を入れてラップをし、電子レンジで加熱します(600wで2分30秒)
- ③ ②を取り出して、裏ごしします
※ 加熱に使用した水は、次の工程で使用します
- ④ 裏ごししたら、加熱したときの水を少しずつ加え、トロトロになったら完成です

★ さつまいもは食物繊維とカリウムが豊富。便秘や風邪予防に効果的！

参考文献

「はやねはやおき四回食」 婦人之友社育児ライブラリー4
「初歩からわかる離乳食」 食べもの文化編集部編芽ばえ社