

# かるがも

# 11 月号



鶴ヶ島子育てセンター  
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

11月は『1100記念日』がいっぱい

11月26日、11月13日、11月4日、11月25日(いいえがお)

思わずクスッと笑ってしまうような記念日もありますね♡

「今日は、11月00記念日」と知ると、なんだかちょっぴり

気持ちもハッピーになれるような気がしませんか？

11月から

## 「こそだてひろば」 再開します

利用方法や時間が平時と異なります。  
詳しくは、「かるがも」最終ページを  
ご覧ください。

## おうち時間を楽しもう！2020

秋のおすすめ！ 更新しました♪

保育所で人気の秋メニュー

- ☆ 「ハロウィン☆クッキー」
- 「かぼちゃのキッシュ」

「子どもをやけどから守ろう！」

も見てね♡

New!



# みんなどうしているの？

## 食事の悩み

幼児食編

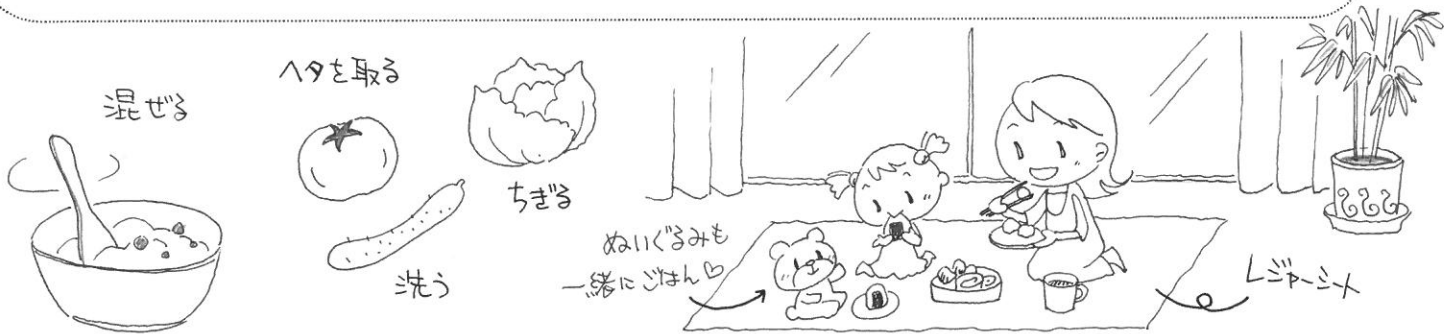
子育て中のママやパパの困り事として、よく聞こえてくる食事の悩み。こうしてみたら、こう考えてみたら上手くいくかも…と思えるヒントを紹介します。

Q. 食べてくれない…

A. 食事の時間にお腹が空いている状態ですか？

お腹が空いていないと食欲もわかないもの。日中、十分に体を動かしたり、間食の時間や量を見直したりすると食べてくれるかもしれません。

食べる時の環境を変えてみる（お弁当箱に詰める、レジャーシートを敷く等）、食べ物に興味を湧くように一緒に料理をしてみる（野菜を洗う、混ぜる等）ことも効果的です。



Q. 好き嫌いが多く、食べられるものが少ない。バランスよくなんでも食べて欲しいのに…

A. 好き嫌いをするのは味覚が発達してきて、自己主張ができるようになってきたからだと思います。バランスよく食べさせたいママやパパの気持ちもわかりますが、気にして頑張りすぎると疲れてしまいます。無理強いせず、でも諦めず、「いつかきっと食べるだろう」と大きく構えてみて！

時間が解決してくれることもあります。



嫌がるものは少しの間、食卓に出すのをお休みしてみてくださいませ



食べなくてもOKの気持ちで、また食卓に出すという方法もよります♡



Q. 食事中にうろうろと歩き回ってしまう。椅子に座って落ち着いて食べてくれない…

A. 食事の時、テレビがついていたり、おもちゃが近くにあったりしませんか？

子どもの興味があるものや気が散るものがあると食事に集中できません。食べる環境を整えてあげましょう。

テーブルや椅子の高さが体に合わず、座ってられないケースもあるので確認してみましよう。



足裏がしっかり着くと体が安定し、気持ちが落ち着きます

気が散ってしまうものは、視界に入らないように♪



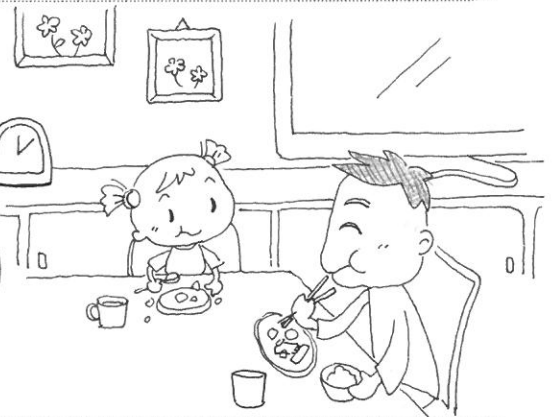
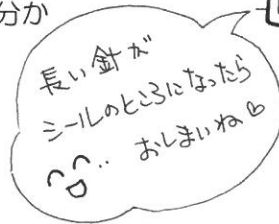
Q. だらだら食べ続けていて、終わりにするタイミングがわからない。

A. 「早く食べて！」と急かすのではなく、食事の時間を決めて前もって子どもに伝えましょう。子どもが目で見えるように時計にシールを貼る、「次に声を掛けたらおしまいね」と伝えておくなど、終わりにする時間を意識できるようにするとよいでしょう。(食べ始めてから20~30分程度が目安です)

食べずに遊んでばかりになってきたら終わりにするタイミングです。「もう、ごちそうさまだよね。」と言って食器を片付けて切り上げましょう。



大人と一緒に食べると、子どももつられて食べたり、食べ終わりのタイミングが分かるようになったりするかも♡



Q. 食べムラが激しく、たくさん食べる日もあれば、まったく食べない日も…。

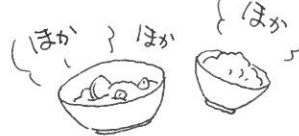
A. 子どもだからムラがあるのはあたりまえと思ってあげましょう。1日単位で考えるのではなく、1週間単位で考え、それなりに食べていればOK

「食べた」「食べない」で一喜一憂するよりも、食事の時間が子どもにとって居心地のよいものになるよう心掛けましょう。



体調が悪いと食が進まないこともあります。普段と違う様子はないか観察しましょう

あたたかいもの



さっぱりしたもの



気温や体調によって食欲が変わることもあります♡



食べやすいもの

### 【悩んでいるママ&パパへ】

今すぐに食べられるように！と頑張りすぎなくても大丈夫。環境が変われば、気分が変われば、成長すれば、食べられるようになるかもしれません。まずは、食事の時間が楽しいと感じられるようにすることが一番♡



いろいろ試してみても上手くいかなかったり、困ったりすることがあったら、いつでも相談してください。一緒に考えましょう。



# 11月 つるがしま子育てセンターの予定



## 11月から『こそだてひろば』を再開します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。  
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- \*混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます
- \*体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません
- \*利用人数に上限を設けます

《場所》 富士見市民センター 集会室

《開室時間》 午前10:00~11:30 10組

\*当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）

\*入室中、マスクを着用してください（保護者）



## 『つどいの広場』

\*鶴ヶ島市民の利用とし、人数に上限を設けさせていただきます

《場所》 女性センター「ハーモニー」 託児室

《開室時間》 午前(9:00~11:45) 12人 午後(13:30~15:15) 12人

※1日1回の利用とします

※室内やおもちゃを消毒をするため、通常より15分早く閉室いたします

《問合せ先》鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
1	2 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	3 文化の日	4 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	5 午前 つどいの広場	6	7
8	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	11 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	12 午前 つどいの広場	13	14
15	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	18 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	19 午前 つどいの広場	20	21
22	23 勤労感謝の日	24 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	25 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	26 午前 つどいの広場	27	28
29	30					

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。  
「子育て講座」「パパの園庭開放」の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします