


6月の予定

5日(火)	保育コンシェルジュ出張・相談	10:00~11:00	
7日(木)	庭遊び	11:00~12:00	☆この時間帯は庭のみで 遊びます
11日(月)	身体測定	10:00~16:00	
13日(水)	避難訓練	11:30~12:00	
15日(金)	誕生会・絵本読み聞かせ	11:30~12:00	
18日(月)	お野菜朝の会	11:30~12:00	
20日(水)	親子でダンスを楽しもう	11:30~11:45	
26日(火)	離乳食試食会【予約制(8名)】	15:00~16:00	
	・この時間帯は申し込まれた方のみとなります		
	・参加費 300円		
	・持ち物:食事エプロン・飲み物(水又は茶)・口拭きタオル		
28日(木)	庭遊び	11:00~12:00	☆この時間帯は庭のみで遊びます

ぶんぶんぶん 
ぶんぶんぶん はちがとぶ
おいけのまわりに のぼらがさいたよ
ぶんぶんぶん はちがとぶ

第1回 <子育て ワンポイント>

～なんでも食べる元気な子になるためには～

子育て中の親御さんから「うちの子ご飯食べないです」「野菜食べてくれないです」「座って食べないです」など食事に関する悩みを耳にします。そんな時、

- ①生活リズムはどうなっているかな？
 - ②運動はどうかな？
 - ③美味しく食べられているかな？
- という3つの視点で子どもの様子を見てみると、気づくことがあります。この3つの視点がなぜ大事なのか、お伝えしたいと思います。



- ① 起きる時間、食事の時間、昼寝の時間、寝る時間を一定にし、体のリズムを作っていきます。毎日の生活リズムが一定している事がとても大切です。早寝早起きを心がけ、出来る事から少しずつやってみましょう。
- ② 適度な運動をして『お腹が空いた』という経験を沢山積む事が大切です。外に出て遊んだり、運動をする習慣があると『お腹が空いた』という経験が出来ます。是非サロンでたっぷり遊んでこの習慣をつけていただけましたら嬉しいです。
- ③ 子どもにとって『見て美味しい食事』『食べて美味しい食事』を提供することが大切です。そして子どもにあった味付け、温度など工夫することなど様々ですが、いろいろ試してみる事が必要かも知れませんね。大人が子どもの好みを感じ取り工夫することで、『食べられるようになった』『食事の時間が楽しかった』という経験が聞かれています。出来る事から少しずつ始めていきましょう。

