



9月すくすくだより



山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)
0193-82-6099

すくすく広場

9月3日(水) 織笠保育園ホール

時間: 9:30~11:30

- ★すくすく運動会ごっこ (リズム・かけっこ・障害物レース・運動遊び)
- ★9月生まれのおともだちをお祝いしましょう!!

9月24日(水) 山田中央公民館小ホール 《予約制》

時間: (受付10:00~)10:15~11:30

- ★親子で一緒にふれあい遊びやエアロビクスで身体を動かして遊びましょう!!
- ★講師: 健康運動指導士 日本エアロビクス連盟指導専門委員
インストラクター 阿部 直美 氏

9月のすくすく広場は、いつもの《持ち物》に・・・
動きやすい服装&靴・大判タオル・汗ふきタオルをご用意ください。



赤ちゃんランド



9月10日(水) 中央コミュニティーセンター和室

時間: 10:00~11:30

- ★ベビーマッサージ ★親子のふれあい遊び ★絵本の読み聞かせ
- ★手作りおもちゃを作ろう ★離乳食レシピをプレゼント

出前7イ7イキッズ



9月12日(金) 豊間根農村婦人の家

時間: 9:30~11:30

9月19日(金) 船越防災センター

時間: 10:00~11:30

☆持ち物☆

親子の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)・帽子
お子さんに必要なもの(おむつ・着替え・おんぶひもなど)

離乳食《食べる力》は《生きる力》

食事は体を作るだけではなく、心も育て、生きる力を育てます。集中力や考える力、我慢する力など、すべての「力」は食べることで培われていきます。子どもに食事を「食べさせる」のではなく、子ども自らが「食べたい!」と思えるよう、そして「食べることは楽しい!」という気持ちで育つといいですね。

焦らず、ひとつずつ段階をふんで・・・

離乳食は、口に入った食物を舌で動かし、歯茎に運んでつぶしてゴックンと飲み込む機能を育てることが大切です。食事は、子どもが安心して食べられる環境をつくりましょう。

- ♥離乳食スタートの目安♥
- ・授乳の間隔が3時間半~4時間になった
- ・体重が7kgを超えた
- ・支えると座ることができる



自分から食べようとする気持ちを高めて・・・

食べることに慣れてきたら、食べさせてもらうだけではなく、自分から食べられるようにしていきましょう。この時期は、手づかみでも構いません。子どもの足の裏が床に着くようにして母(大人)の膝に座らせると、姿勢が安定し、自分から食べようとする意欲がわいてきます。「にんじんおいしいね」などと声をかけながら・・・飲み物は、コップを使って、口を閉じて器から飲み込むことを教えていきましょう。

♥椅子に移行する目安♥ 食事の様子が落ち着いてきたか、食べるときに背筋が伸びて体を支えているか、子どもの利き手と逆の手がテーブルの上に安定しているか、など目安にして椅子に移行しましょう。

「自分で」という子どもの気持ちに寄り添って・・・

自我が芽生えるのと同時に、スプーンを持ちたがったら、母(大人)の手を添えるように促します。慣れてきたら、子どもがスプーンを持ち、母(大人)が手を添えます。それぞれに、スプーンを持って食べても良いでしょう。最初は、上から握るように伝えますが、子どもの成長に合わせて正しい持ち方を伝えていきましょう。毎日同じ場所で食べることで、自分の席を確認できるようになり、落ち着いて食べられるようになります。

♥食材移行の目安♥ 食材を「飲み込む」→「舌でつぶす」→「歯茎でつぶす」という段階ができているかどうか子どもの成長に合わせて食材の切り方や調理方法を変えていきます。大切なのは、「その子のペース」に合わせてあげることです。

9月のてあそび

♪げんこつやまのためきさん♪

げんこつやまの ためきさん
おっばいので ねんねして
だっこして おんぶして
またあした~



8月の赤ちゃんランド
第1保育所栄養士 川端成子先生の
育児講話《離乳食について》の様子