

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで	
10月 5日(火)	おはなしひろば おひさまひろば	絵本の読み語り 親子ふれあいあそび	やしるこどものいえ 滝野児童館きらら
7日(木)	おはなしひろば おひさまひろば	絵本の読み語り 親子ふれあいあそび	東条鯉こいランド やしるこどものいえ
8日(金)	おはなしひろば おひさまひろば	絵本の読み語り 親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら 東条鯉こいランド
14日(木)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
15日(金)	おはなしひろば よーい・どん!ひろば	絵本の読み語り 体を思いっきり動かそう	滝野児童館きらら 東条鯉こいランド
19日(火)	ぐりとぐらのおはなしひろば よーい・どん!ひろば	絵本の読み語り 体を思いっきり動かそう	やしるこどものいえ 滝野児童館きらら
21日(木)	おはなしひろば	絵本の読み語り	東条鯉こいランド
22日(金)	つくってあそぼうひろば 0歳児ひろば・おはなしひろば	シャカシャカマラカスを作ろう 親子ふれあいあそび・絵本の読み語り	やしるこどものいえ 滝野児童館きらら
26日(火)	0歳児ひろば・おはなしひろば	親子ふれあいあそび・絵本の読み語り	やしるこどものいえ
27日(水)	つくってあそぼうひろば	シャカシャカマラカスを作ろう	滝野児童館きらら
29日(金)	よーい・どん!ひろば おはなしひろば	体を思いっきり動かそう 絵本の読み語り	やしるこどものいえ 滝野児童館きらら

ちくちく教室「くたくたねこさんを作ろう」(要予約)

日 時/10月9日(土) 13:30～14:30  
場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)  
持ち物/裁縫セット 参加費無料

親子ふれあい教室「うどんを作ろう」(要予約)

日 時/10月16日(土) 13:30～14:30  
場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
対 象/小学生、幼児の親子15組程度(先着順)  
持ち物/エプロン、三角巾 参加費/1家族600円

子育て巡回相談 10月 6日(水) やしるこどものいえ  
(予約不要) 13日(水) 滝野児童館きらら  
10:00～12:00 20日(水) 東条鯉こいランド

やしるこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00～17:00  
滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00～17:00  
東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00～16:00

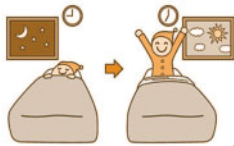
子どもの食事、こんな心配ごとはありませんか?

食生活の基礎ができる幼児期では、1日3食の規則正しい食事の習慣と、食事の一部としてのおやつに気をつけること、好き嫌いをなくすことなどが大切です。

普段の食事の中で困ったり悩むことはありませんか。解消方法を見つけるヒントは意外と身近にあります。

遅起き・朝ごはんを食べない

一日のリズムは朝食から始まります。夜早く寝る工夫をし、早起きさせましょう。そして、時間に余裕を持たせて朝食を食べさせましょう。(起きてすぐは食欲がでにくいですよ)



好き嫌いが激しい

苦手な食べ物は、好きな料理に少しずつ混ぜて食べさせましょう。嫌いな食べ物でも少しずつ食卓に出し、少量でも食べさせる工夫をしましょう。また少しでも食べたら、ほめてあげましょう。



遊び食べがひどい

おもちゃなどは片付けましょう。追いかけて食べさせず、席に着いたら食べさせましょう。遊んで食べない場合は、30～40分で切り上げ、その時に食べないとお腹がすくことを覚えさせましょう。

あまり食べない

食事を無理強いしたり、だらだら食べさせないようにしましょう。おやつとの与え方や量・時間帯などを見直しましょう。十分な運動(活動)を心がけましょう。



～食事をするときに気を付けたいこと～

テレビをつけたままでの食事はやめましょう。子どものすわる場所・椅子・食器を決めておきましょう。楽しい雰囲気ですら食事をしましょう。

