



ぐーちーぱー



2023

URL: www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp



◇発行◇
中央保育所
子育て支援センター
会津若松市花春町2-1
TEL 0242-28-6926



中央保育所の栄養士による栄養情報コーナー

ごくごく、もぐもぐ、おいしいね



赤ちゃんとの 絵本の時間

《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》



虫に親しむえほん



『むしさん どこいくの?』

得田 之久 // さく 童心社

てんとうむしをはじめに、いろいろな虫たちがおでかけをします。おでかけにはそれぞれ理由があって…問いかけの繰り返しを楽しむ絵本。やさしい絵も魅力です。



『ほっぴ すてっぴ かぶとむし』

増田 純子 // さく 福音館書店

かぶとむしがリズムカルにからだを動かします。片足をあげて、けんけん。両足を付けて、ほっぴ、すてっぴ、じゃーんぴ！迫力のある絵と、リズムのある文が楽しい絵本です。

離乳食の進め方(2回食から3回食へ)

子どもノートp102~111参考

●3回食へ進める目安●

やわらかく形のあるものがモグモグと歯茎で噛めるようになったら、3回食へ進めます。9~11ヶ月になるとハイハイやつたい歩きなどで家中をたくさん動き回るのので、2回の離乳食とおっぱいやミルクでは必要な栄養がとりきれなくなるため3回の食事で補います。



●手づかみ食を大事にします●

最初は上手くできずに手や顔、床が汚れてしまいます。しかし、練習を続けていくことで自ら食べる意欲を育て、手も上手に動かせるようになります。手づかみ食はスプーンやフォークを使う練習へとつながっていきます。最初はお母さんにとっては片付けが大変かもしれませんが、何か1品だけでも良いので、茹で野菜など汚れにくいものから始めてみてください。

●この時期のポイント●

- ①食材の硬さはバナナくらいの硬さで、5mm~8mm角くらいの大きさへ徐々に大きくしていきます。
- ②味つけは大人の1/4程度で風味付け程度、薄味が基本です。
- ③1日3回の離乳食作りは大変なので大人の料理を利用すると手間が省けます。
(例:味付け前のみそ汁、カレー等から取り分ける)

簡単レシピ

『トマトスープ』

*食事からも水分を摂ることで赤ちゃんも無理なく水分摂取できます。

7ヶ月頃~

【材料】

- ・トマト…50g
- ・なす…15g
- ・玉ねぎ…15g
- ・かつおだし汁…50ml



【作り方】

- ①トマトは皮を湯むきして種をとる。
- ②なすは皮を剥き3~8mm角に切り、水にさらしておく。
- ③トマト、玉ねぎを3~8mm角に切る。
- ④だし汁で②と③を煮て柔らかくなるまで煮て、柔らかくなれば出来上がり！

※月齢や離乳食の進み方に合わせて材料の大きさを調節して切ってください。

☆赤ちゃんおはなし会☆

8月3日/17日(木)

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★

絵本のご相談や、おはなし会のお問い合わせ
会津図書館
栄町3-50(會津稽古堂2F)
TEL: 0242-22-4711
FAX: 0242-22-4702
お気軽にどうぞ!



外出時の事故

事故とその防止法

公益財団法人母子衛生研究会
『わが家の安心ガイドブック』第28版P.8より

*自動車に乗車中の事故

6歳未満の乳児を乗せるときは、正しく装着したチャイルドシートを必ず使用しましょう。ドアや窓に指を挟んだり、夏には車内に残された子どもが脱水症や熱中症で死亡する事故も起きています。



アドバイス

- ① ドアやウィンドーを閉めるときは必ず声をかけましょう。
- ② 夏季に限らず、短時間であっても車内に子どもを1人で残すことはやめましょう。

*外出時のさまざまな危険

外出先には、自動ドア、エスカレーター、店舗用ショッピングカートなど、危険があふれています。ちょっとしたすきに、スーパーのカートから転落する事故も起きています。

アドバイス

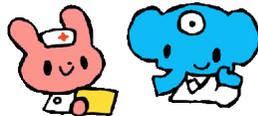
- ① 外出時にクーハンを使用するのは避けましょう。
- ② 夏季には熱中症対策の帽子を忘れずに。
- ③ おむつ交換台から子どもが転落する事故も起きています。

消費者庁のサイト

子どもを事故から守る！事故防止ポータル

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/

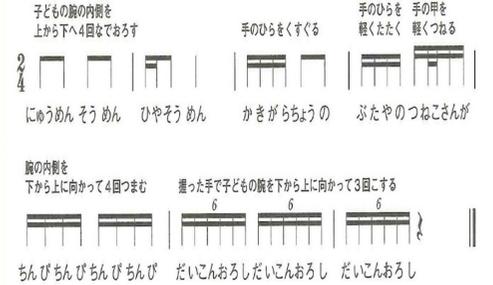
子どもの事故を予防するための情報や事故が起きてしまった時の応急処置方法などを掲載しています。また、困ったときの相談窓口も紹介しています。



★わらべうたで親子のゆったりした時間を・・・★

にゅうめんそうめん

腕にいろいろな皮膚刺激を与える遊び。
歌に合わせて、こどもの腕の内側をなでおろしたりつまんだり、手のひらをくすぐったりして触れ合って遊べます♪



【子育て支援センターの日程】

◇ばんびぷち◇

日付	内容	対象	時間	場所
8/22 (火)	親子交流・身体測定 健康相談(看護師)	1歳児とその保護者	9:45~11:00	會津稽古堂 クッキングスタジオ (託児3階和室)
9/12 (火)	親子交流・身体測定 栄養相談(栄養士)	0歳児とその保護者	9:30~11:00	會津稽古堂 3階和室
9/25 (月)	オカリナ演奏	//	//	//

◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
8/9 (水)	縁日ごっこ	1歳以上児とその保護者	10:00~11:30	ふれあいハウス
9/15 (金)	広田保育所との 合同企画 ぶどう狩り	// 参加費あり 下記参照	10:00~11:00	北会津 かぶりガーデン
9/20 (水)	運動会ごっこ	//	10:00~11:30	ふれあい体育館 メインアリーナ

※ぶどう狩り参加費:大人1,100円 2歳以上550円

★各開催日程にて定員制を設けているため、事前の予約が必要です。お早めにお電話下さい。

★発熱やかぜなどの体調不良がある場合は参加を控えて下さい。