

赤ちゃん通信

11月

ぐーちーぽー

2023

URL:www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp



過ごしやすい季節になったな~と思ったら、あっという間に朝晩は寒く、日の入りも早くなってしまいましたね...

日中との寒暖の差も大きく、衣類調節も難しいですね！
上着を上手に活用しながら、暖かい日には戸外にでて親子で日光浴をしてみましょう！
お日様の光には睡眠の質を高める「メラトニン」が生成されますよ♪

10月の様子



(手形アート)
ママの手形も一緒に
ハロウィン手形アート
を作成しました！



(歯科医師による
子育て講座)
乳歯との付き合い方を
聞きました



ばんびクラブ
英語でハロウィン

ばんびクラブで
鶴ヶ城までお散歩
に行きました！



◇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

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。

お気軽に
ご利用ください



【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
11/7 (火)	離乳食初期講座 (栄養士)	4か月～ 6か月の子 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)
11/18 (土)	親子交流 手作りおもちゃ講座	0歳児と その保護者	9:30 ～11:00	會津稽古堂 3階和室
11/21 (火)	親子交流・身体測定 健康相談(看護師)	//	//	//
12/5 (火)	親子交流・身体測定 (おひるねアート)	//	//	//
12/12 (火)	ラボパーティー 英語でクリスマス	//	//	//

◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
11/1 (水)	動いて遊ぼう	1歳以上児と その保護者	10:00 ～11:30	ふれあい体育館
11/15 (水)	手形アート	//	//	ふれあいハウス
11/29 (水)	広田保育所との合同企画 プラネタリウムを作ろう♪	//	//	//
12/13 (水)	カレンダー作り	//	//	//
12/20 (水)	クリスマス会	//	//	//

1月はヨガ教室や幼児食講座等を予定しています！ホームページや市政だより等にも掲載しますので、ご覧になりぜひご予約ください！





★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



●具合の悪い時の食事～発熱時～

子どもノートp182～183参考

赤ちゃんが病気にかかった時は、お医者さんの診断を受けましょう。そして食事の目安は以下のようなことを参考にしてみてください。

◎熱がある時ポイント

- ・ビタミン類と熱量に富んだ消化の良いものを与えます。
熱がある時は食欲が落ちますが、急性で期間が短い場合は、さほど食べられなくても問題ありません。
- ・水分(白湯や薄めたほうじ茶など)の補給を十分にします。
- ・離乳初期(5～6ヶ月)の場合は、症状が落ち着くまで、離乳食は休みます。
母乳やミルクを中心に離乳食は一時休止して、熱が下がったら、食欲や便の状態を見ながら休止直前の離乳食から始めます。
- ・離乳中期(7～8ヶ月)以降は、新鮮な旬の材料で消化の良い形に調理して与えます。消化に良い食品と主な調理方法は下記のとおりです。

穀類	お粥・うどんの“くたくた煮”またはホワイトソース煮・食パンのパン粥
いも類	じゃがいものマッシュ(つぶしたもの、またはこの中に牛乳やバターを入れる)やわらかく煮て、10か月以降であれば、0.3%の塩味をつける。 (じゃがいも50gに対してひとつまみ以下)
卵	卵を半熟の状態に調理する。(5～7か月児の場合は卵黄のみ) 調理法としては、茶碗蒸し・卵豆腐・だしを入れて、ふわふわ煮・卵とじ・おじやなど。
魚類	白身魚(脂肪が少ないカレイ・サケなど)を蒸すか薄味で煮る。 ホワイトソース煮・片栗粉を使った薄あんかけ・すり流し汁などにする。 ※新鮮な魚を使って煮すぎないようにしましょう。 (余った時は、小分けにしてすぐ冷凍しておきます)
肉類	鶏のささみを細かくひき肉状に叩いて水でのばす。 スープやだし汁の中に流し入れる。または団子にして0.3%の塩味で煮る。
油脂類	良質の新しいバターや、8か月以降は植物性のサラダ油を使う。 あまり高温で調理しないこと。 ホワイトソースやマッシュ、料理の出来上がりに落とす程度に使用する。
野菜類	繊維やアクの少ない新鮮な野菜をやわらかく薄味(0.3%)の汁物や煮物など。 適した野菜：人参・大根・かぶ・ほうれん草・キャベツ・かぼちゃ・カリフラワーなど
果物	バナナ(よく熟して傷みのないもの) りんご(すりおろし、煮りんご)



熱がある時の

簡単レシピ『りんごとみかんのくず湯』～水分とミネラルの補給に～



【材料】

- ・りんご果汁…大さじ3杯
- ・みかん果汁…大さじ3杯
- ・水溶性片栗粉…小さじ1杯

【作り方】

りんごとみかん果汁に水溶性片栗粉を加えかき混ぜながらとろりとするまで煮る。※果汁はベビーフードでも大丈夫です

簡単レシピ『ミルクパンがゆ』～少し食欲がでてきたら～

【材料】

- ・食パン…20g(8枚切1/3枚)
- ・粉ミルク…100cc分

【作り方】

- ①食パンを食べやすい大きさに切るか冷凍してすりおろす。
- ②溶いた粉ミルクと一緒に煮る。



★わらべうたで親子のゆったりした時間を…★

♪ 楽しいわらべうた ♪



ねずみねずみ



☆腕あそび☆

子どもの手を取り、大人の人さし指と中指を子どもの手首から上腕に向かって歩くように動かしていき、「とびこんだ!」で脇の下をくすぐる。

子どもの腕は短いので、指は少しづつ進め、「ちゅっちゅくちゅ」でひじの内側に届くように調整すると、うたの終わりでもちょうどよく脇の下に届きますよ!!

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》



ころんとする絵本
『ころんちゃん』

まつなり まりこ || 作 アリス館

寝返りをうてるようになったころんちゃんが、じょうずにころんとします。たのしくころんがっていると、頭をぶつけてしまって……。赤ちゃんともねをして楽しめる絵本です。



『すってんころりん』

なかの ひろたか || さく 福音館書店

たっちゃんがお昼寝から目を覚ますと、かけていたタオルの上にネズミさんがのって……。すってんころりんの言葉のくり返しを楽しむ絵本です。

●会津図書館のもよおし●

☆赤ちゃんおはなし会☆

11月2日/16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!

