

## 子育て支援センターの日程

参加の際は  
お電話  
ください。

### ばんびぷち



日付	内容	対象	時間	場所
12/5 (火)	親子交流・身体測定 (おひるねアート)	0歳児と その保護者	9:30 ~11:00	会津稽古堂 3階和室
12/12 (火)	ラポパーティー 英語でクリスマス	〃	〃	〃
1/16 (火)	親子交流・身体測定 栄養相談(栄養士)	〃	〃	〃
1/30 (火)	ママヨガリフレッシュ	〃	〃	会津稽古堂 1階健康スタジオ

### ばんびクラブ



日付	内容	対象	時間	場所
12/13 (水)	カレンダー作り	1歳以上児と その保護者	10:00 ~11:30	ふれあいハウス
12/20 (水)	クリスマス会	〃	〃	〃
1/10 (水)	だんごさし	〃	〃	〃
1/20 (土)	おもちゃを作って 遊ぼう	〃	9:30 ~11:00	会津稽古堂 3階和室
1/24 (水)	幼児食講座 ※託児あり	1歳以上児の 保護者	10:00 ~11:30	会津稽古堂 クッキングスタジオ (託児3階和室)

# 12月ぐーちーぽー

赤ちゃん通信  
2023  
URL: www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

朝の冷え込みが一段と増し、本格的な冬の到来を感じるようになってきました。体調を崩しやすい時季でもあります。体調管理をしながら、元気に過ごしましょう！

今月はクリスマスもありますね。準備から楽しいイベント♪子育て支援のイベントにもクリスマス関連がありますので、ぜひ参加してみてください♪ご参加お待ちしております！！

## ♪先月の様子♪

広い空間でのびのび体を動かしました♪大型遊具は大人気♪

離乳食について学びました！直接悩み相談もできますよ

♪土曜日開催♪【おもちゃ作り】お父さんも参加してくれました♪

◇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。平日9時~17時

お気軽にご利用ください



寒くなってくるとなかなか外に出る機会も減ってしまいますね・・・  
室内で過ごす時間が楽しくなるように絵本を親子で楽しむのはいかがでしょうか？  
中央保育所には年齢に合わせた絵本がたくさんありますので、借りに来てみてください♪



★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～下痢・嘔吐の場合～ 子どもノートp183参考

赤ちゃんが病気ににかかった時は、お医者さんの診断を受けましょう。

◎下痢・嘔吐時の食事のポイント

- ・乳児の下痢は大人の下痢の場合と違います。発育にも影響する場合がありますため、1週間以上続くときは、病院を受診しましょう。
- ・下痢のときは、脱水にならないように水分補給を忘れずに。
- ・吐き気が伴う場合は吐き気が止まったら、麦茶などを与えます。食べては吐くを繰り返すと、体力を消耗し、身体から水分が急速に失われて脱水症状を起こす危険があります。吐き気が止まってから水分を少しずつ与えます。
- ・母乳やミルクも意識して、普段より時間をかけて与えます。
- ・下痢の時は胃腸も傷んでいます。早期回復のためには胃腸に負担をかけない食品選びが重要です。



☆どんな食品をどのようにとればよいでしょう。

1日目	消化のよいお粥や煮込みうどんを少量ずつ食べさせる。
2日目	下痢の回数が減り、状態が回復してきたら、お粥や煮込みうどんに溶き卵を入れ、火をしっかりと通し、食べさせる。
3日目	2日目の内容に野菜を加え、やわらかくなるまで煮込み食べさせる。(ほうれん草の葉先や人参など)
4日目	ご飯、やわらかく煮た野菜、卵・豆腐・脂肪の少ない魚や鶏肉を三食で食べさせる。

- 離乳食は、食欲が出てきたら状態がよくなった頃の食品から少しずつ与え、元の分量や形状へ戻していきます。最初はお粥、パン粥、うどんのくたくた煮、じゃがいものマッシュ、りんごのすりおろし（皮を除く）、煮りんご、次に卵料理、豆腐、白身魚を与えます。野菜はかぶ・大根・ほうれん草・人参のやわらかく煮つぶし、あるいは裏ごし野菜などを与えます。
- 油の多い食品、糖分を多く含むもの（ジュース・アイスクリーム・菓子パン）、食物繊維の多いもの（ごぼう・豆類・海藻・きのこ）、カレーなどの香辛料の多い料理は控えます。

下痢・嘔吐が治まり、食欲がでてきたら…

簡単レシピ『豆腐ぞうすい』

【材料】

- ・ごはん…子ども茶わん1/2杯
- ・きぬごし豆腐…30g
- ・すりおろし人参…小さじ1杯
- ・だし汁…100ml

～体力回復に大切なたんぱく質と  
下痢の回復に役立つ野菜で～  
※材料が病気に以前に食べ慣れていれば食べられます。



【作り方】

- ①豆腐を1cmの角切りにする。
- ②すりおろし人参とごはんをだしで煮る。
- ③柔らかく煮えたら、豆腐を加えてもうひと煮立ちさせて出来上がり。  
※後期食以降であればみそやしょうゆで薄味をつけても良いです。



楽しいわらべうた  
ととけっこー

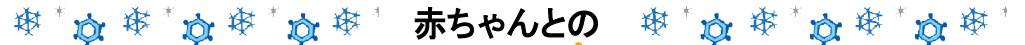


☆遊び方☆

- ①♪ととけっ 顔を両手で隠す
- ②♪こー 両手を開き、顔を見せる
- ③♪よがあけた ①と②を繰り返す

子どもと向かい合い、うたに合わせて「いないいないばあ」を楽しみます

隠れていた顔が見えたときの喜びが重要です♪ ゆっくりのテンポで歌ってみましょう！



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》



おいしい音のえほん



『じゅうじゅうじゅう』

あずみ 虫 // さく 福音館書店

たまごにソーセージ、にんじんまで。みんなフライパンで、じゅうじゅうじゅう。最後にとっておきを焼いて…調理の音と、アルミ板を使って作成した絵の質感が魅力的な絵本です。



『ぴちぱち さくさく』

若菜 ひとし・きよこ // 作・絵 ひさかたチャイルド  
じゃがいもからコロケになるまでの工程を、丁寧に描いた絵本。リアルな食材の絵、リズムカルな音と表現に、とても食欲が刺激されます。

●会津図書館のもよおし●  
☆赤ちゃんおはなし会☆

12月7日/21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!

