

# わたぼうしだより

ひよこ保育園子育て支援センター 2020・1月号  
四日市市東日野町字城山 1611-16  
TEL 322-1829

あけまして おめでとう ございます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

年末年始は、いかがお過ごしでしたでしょうか？

お里帰り等で、久しぶりにおじいちゃん、おばあちゃんと楽しい時を過ごした方、旅行に出かけた方、お家でゆっくり過ごした方等、お子さんたちも普段とちがった生活にちょっぴり戸惑いや喜びを感じたのではないのでしょうか。

これからが冬本番となり、寒さが一段と増してきます。体調の管理のひとつに、生活のリズムを整える（決まった時間に起きる、食べる、寝る等）事も大事かと思ひます。

寒いからと室内にこもっていると、親子でストレスが溜まってしまいますね。そんな時はわたぼうしに来てください。寒くても、外に出て遊んだり、お母さん同士おしゃべりすると気持ちも和らぎ心も体もポカポカ暖かくなります。一緒に遊びましょね！



## 《1月・2月のお楽しみ予定》

・1月14日（火）四日市市保健予防課保健師による冬の保健指導。10時45分～

・1月15日（水）・28日（火）具だくさんみそ汁を作ろう。

10時15分迄に、切った野菜を親子分持参してください。

（おにぎり、お茶、お椀等、持参して下さい）

・1月29日（水）おはなしの日・身体測定 11時～

・2月5日（水）具だくさんみそ汁、26日（水）は具だくさんすいとんを作ろう。

10時15分迄に、切った野菜を一人分持参してください

（おにぎり、お茶、お椀等、持参して下さい。すいとん日は会費1家族50円）

・2月26日（水）おはなしの日・身体測定 11時～



・1月11日（土）“パパday”です。「くるくる凧」を作って遊びましょ～！いっぱい遊んだ後は、パパも一緒に温かい味噌汁を昼食に食べましょ！切った野菜を親子分持って来て下さいね。

・2月8日（土）“パパday”です。「さくらんぼリズム」をして、体を動かして遊びましょ！いっぱい遊んだ後は、パパも一緒に温かい味噌汁を昼食に食べましょ！切った野菜を親子分持って来て下さいね。寒い時ですが、パパも誘って来てね。（いずれもお椀を忘れないでね）

\*2月18日（火）、19日（水）、22日（土）は園行事のためお休みとさせていただきます。

～お友だちと一緒に併設園ならではの  
子育て支援を楽しみませんか～

“わたぼうし”の子育て支援の部屋は、保育園のホールを利用しています。

(園庭も自由に遊べます)ホールは広く、しっかり身体を動かして遊ぶことができます。又、床暖房も入っているので、靴下もジャンパーも脱ぎ、身軽になって遊んでいただけます。

赤ちゃんも、ゆっくりと遊ぶことができます。赤ちゃんの発達にとってとても大事な、ハイハイ(爬虫類這い)がしっかり出来ますヨ。0～2歳児のお友だちが多く利用していただいています。自己主張(イヤイヤ期)が出ている時で、お友だちと仲良く遊んでいるかと思うと、トラブルになったりしますが、何回も利用してもらっていると、我が子だけでなく、お友だちの姿もよく見てもらい、お母さんたちも「いよいよきましたね～」「立ち直りが早くなったね～」「いつの間にか泣かなくなったね」と暖かく見守ってもらっています。嬉しいですね!

併設園ですので、在園児も「わたぼうし」に自由に入出入りし、ひと遊びすると帰っていったり、担任がそこで一緒に関わったりします。0, 1歳児クラスとも時々一緒に遊んだりします。

園庭では園児たちが元気に走り回って外遊びを楽しんでいます。お母さん達にも子どもたちの姿をそのまま見てもらっています。

そんな姿を見ながら“わたぼうし”に来ているお友だちも、寒くても“お外で遊びたい”とママを誘って砂場遊びやお天気の良い日はお散歩を楽しんでいます。

このようにお母さんも子どもも、お友だちが出来、楽しく過ごしていただけます。

お友だちにも声をかけてもらって、一緒に出かけて来てください



が美味しいですよ!! (主食替わりに!)

「蒸しカップケーキ」を作りました

12月18日に17組の参加(父2人)

でした。お父さんも支援センターデビューでした。子どもたちも粉を混ぜたり、カップに種を入れて、りんごとサツマイモの煮たものと、コーンとボイルしたお魚ソーゼージの2種類をトッピングしました。

蒸しあがるまでどんなケーキが出来るか楽しみでした。真ん中が割れてお花のようになったケーキを見て「ワ～美味しそう～」と、皆で早速いただきました。

お弁当が食べられないほど、カップケーキを食べたお友達もいました。

中に入れる具材はなんでもいいですよ。

おすすめは、残り物のきんぴらごぼうやひじき煮





①《食べることに對して執着心があるが・・・》②《なかなか食べてくれない・・・》など、食事に関する相談があります。どちらも乳幼児期によくある悩みではないでしょうか。

①も②も個人差はあるかと思いますが、ある程度時期（年齢）が来ると自分の量がわかり、ビックリするほど食べなくなったり、少しずつ量や食材が増えていく事があります。しかし、お母さんにとっては見通しがつかないと、どうしたら良いかと悩みますね。

①の場合、軟らかい物が多いと噛まずに押し込んで飲み込んでしまう為、満腹感がなくいつまでも食べ続けると言う姿が見られます。反対に、ゆっくりよく噛んで食べるような素材をメニューに取り入れる。例えば、野菜類も大きめに切る、おやつに、煮干しやスルメなどよく噛まないで呑み込めない物にする等。②の場合も、あれこれ工夫して何とか食べてほしいと思いますね。食器を変えてみる、一緒に一口大おにぎりを作る、動物、車などの形にする等、見た目を少し変えてみる等をしながら様子を見、周りの大人が楽しく食べる姿を見せていく事が大事ですね。

### 【ワンポイント保健】

《これからの季節は、インフルエンザや感染性の胃腸炎等が流行します。

手洗い、うがい、バランスの良い食事、睡眠を十分とる、トレーナーの様な厚地よりTシャツのような動きやすく活動しやすい服、ベストなどで調節する（子どもは新陳代謝が良いため、大人より1枚少なくても良い）等に心がけ予防に努めましょう》

