

令和6年 6月
 豊川市子育て支援センター
 TEL 89-1398
 〒442-0068
 豊川市諏訪3丁目300番地
 プリオビル5階

ジメジメした蒸し暑い季節がやってきました。

雨の匂いやカエルの鳴き声、雨上がりは靴から長靴に履き替えて家の近くを歩くだけでも、ワクワクしますね。もしかすると、道端でばったりカタツムリやカエルに会えるかも？！

子どもたちは、大人以上に汗びしょりになる事が増えてきます。戸外へ出掛ける時には、予備で着替えを一組持って行くと気持ちよく過ごせますね。

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

食事の時間は、食べることを通して五感や心を育てます。

「おいしいね」だけではなく、「〇〇は熱いからフーフーしてね」や「この人参甘いでしょ」など具体的な声掛けをすると、体験していることと語彙が少しずつ結びつくようになってきます。

五感で味わう体験は、食べ物への興味や関心を育て食事の意欲を高めていきます。

朝・昼・晩ご飯のどこかで一度は、家族でお話しながら楽しい食事の時間を過ごせると良いですね。



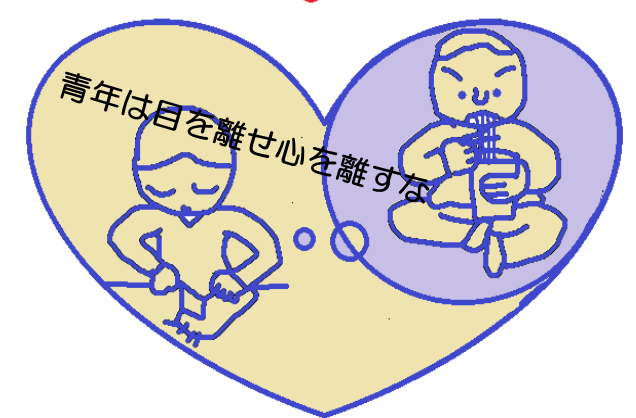
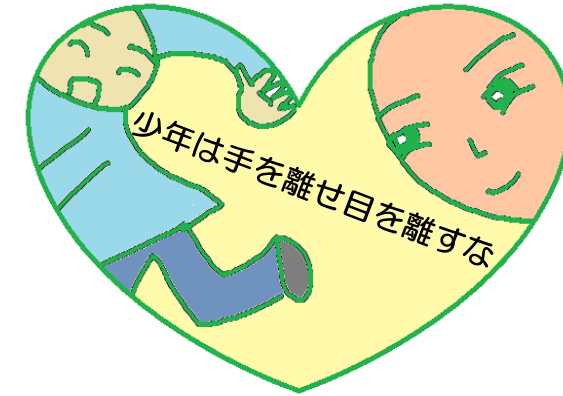
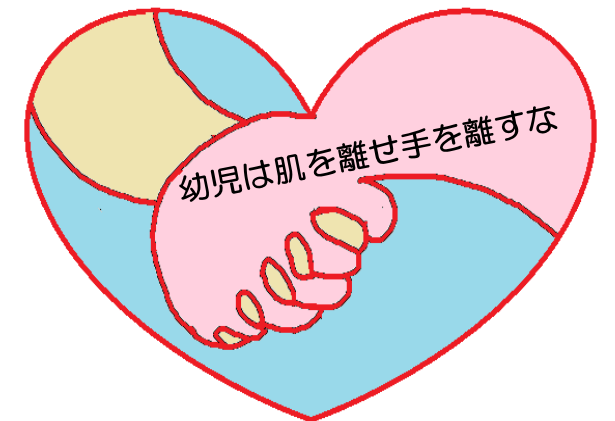
家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

子育ても人それぞれみんな違って当たり前。さらに、この「子育て四訓」の言葉を頭の片隅において過ごされると、子育てで何かのヒントになるかもしれませんね。

子育て四訓（アメリカインディアンの名言より）



ねんねトレーニング（ネントレ）という言葉を知っていますか？

ネントレとは、赤ちゃんが自分で眠れる力を身につけるためのトレーニングのことを言います。近頃、子育て中の方から「ネントレ」ってした方がよいですか？ネントレがうまくいきませんなどお話を聞くことが増えてきました。ネントレについて詳しくは分かりませんが、最後に保護者の方へお伝えしているのは、火事は気を付けておけば防げることですが、地震はいつ起こるか分かりません。お子さんの寝ている周りには、落ちてくるものや危ない物がないか、すぐに自分の大切なお子さんを助けられる場所や距離であるかなどもう一度確かめておくとうよいですね。

子育て支援センターの思いとしては、パパやママのぬくもりを肌で感じ、すぐに「どうしたの？」「だいじょうぶだよ！」が伝えられるように、安心した中で眠ってほしいなと思います。又、お子さんの寝息などでも体調の変化に気づけることもあります。

お子さんそれぞれに入眠の仕方に違いがあるかと思いますが、お子さんの為に一番良い方法を考えてあげたいですね。



子育て支援センターでは相談（来所・電話）を受け付けています

予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。「こんなことで相談してもいいのかな？」なんて迷われている方、ネットで検索する前に、まずは子育て支援センターへご連絡ください！

【受付時間】 午前10時～午後6時

月曜日～金曜日（祝日・プリオビル定休日を除く）

【電話番号】 0533-89-1398

