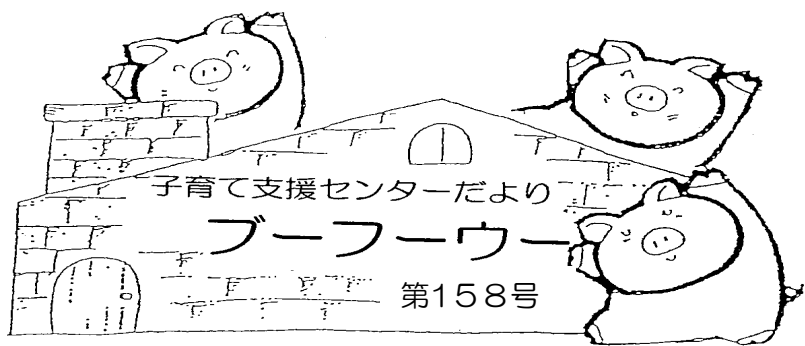




令和 7年 2月
豊川市子育て支援センター
TEL 89-1398
〒442-0068
豊川市諏訪3丁目300番地
プリオビル5階

今年度は、インフルエンザなどの感染症が猛威を振るい、大変だったご家庭も多かったのではないのでしょうか？まだまだ寒い季節は続きます。引き続き、手洗い・うがい・換気などに気を付けて過ごしましょう。

寒いこの時期ならではの遊びも取り入れて、楽しんでみてはいかがでしょうか？



ぐるぐるなぐり描きをしてみよう

この時期に合った描画材



力が弱くても描きやすい
水性フェルトペン



握りやすい
丸型のクレヨン



1日が始まる朝は、自分の支度は後回しで、家事をしたり、朝ごはんの準備をしたりと毎日大変ですね？ある調査では、朝ごはんを食べている人は多いが、朝から野菜を意識食べている人は少ないという結果も出たそうです。

みなさんのご家庭では、どうでしょうか？毎日ちょっと難しい人でも、まずは自分のお休みの日から朝食に野菜を取り入れてみましょう。

例えば、前日の夕食にポトフや具沢さん味噌汁を作っておいて、翌日の朝食で食べてみてはいかがでしょうか？



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

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？」なんて迷われてる方、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



一緒にあそぼ！！



11月から毎月行われた親子あそび教室。活動の様子を少しご紹介します。



☆しろくまくんのパンツはどれだ？☆

しろくまくんのパンツをみんなで探しに行ったよ。途中で見つけた大きなパンツや可愛いパンツ。いったい誰のパンツだろう・・・。
みんなのおかげで、しろくまさんのパンツも見つかってよかったね！

☆クリスマスを楽しもう☆

みんなが灯してくれたクリスマスツリーを目印に、サンタさんが来てくれました。世界に一つだけの帽子を作ったり、フォークダンスを踊ったり楽しかったね！



☆英語であそぼう☆

講師の先生が、英語と日本語を交えながら大型絵本を読んでくれました。子ども達の中には、先生の言葉を真似て英語で発音している子もいました。親子でリンボーダンスに挑戦したり、スノーマンが登場してかくれんぼや製作遊びもしたよ。

初開催！「ハッピー☆パパ育プロジェクト！！」



たくさんのパパとお子さんが参加してくれました。始めに、先生の講話を聞きました。その後、数人ずつ各グループに分かれて、パパ同士で子育てについて楽しく情報交換をしました。

最後は、先生達がギターやウクレレなど楽器を演奏しながら、パパならではのダイナミックなふれあい遊びなどを楽しみ、お子さんもパパもニコニコでしたよ！！

