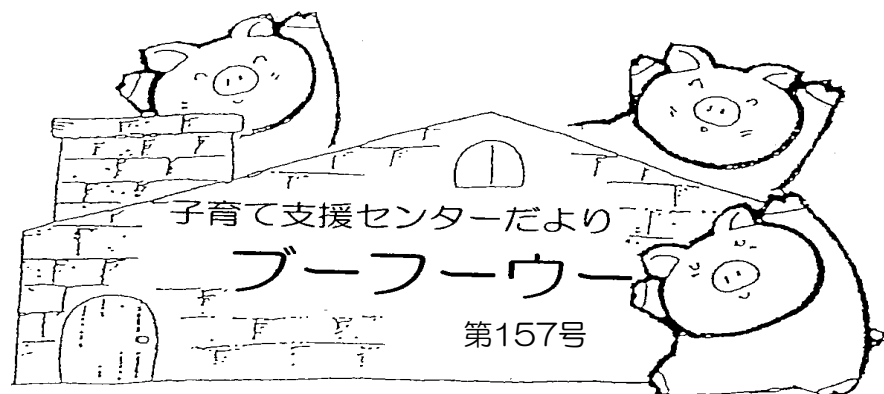




令和 6年 12月
豊川市子育て支援センター
Tel 89-1398
〒442-0068
豊川市諏訪3丁目300番地
プリオビル5階

今年も残すところ、あと一か月となりました。

皆さんにとって、今年の1年はどんな年でしたか？日に日に成長していく子ども達。その姿から心身ともにたくましく成長している姿を振り返り、新年への楽しい夢を膨らませてみてはいかがでしょうか？



ハッピー☆パパ育プロジェクト！！のご案内

【日にち】 令和7年1月18日（土）
【内 容】 男性保育士による講話・パパ同士の交流会とふれあい遊び
【対 象】 豊川市在住で入園前の0歳から3歳までのお子さんとその父親
【定 員】 30組限定

（申込多数の場合は抽選となり、後日メールにてご連絡させていただきます。）

【申込方法】 あいち電子システム
【申込期間】 12月16日（月）10時から12月20日（金）17時まで
【会 場】 ふれあいセンター（ゆうあいの里） 多目的ホール
【時 間】 《受付》午前9時45分から 《活動》午前10時から11時
【会 費】 無 料
【その他】 動きやすい服装でお越しください。



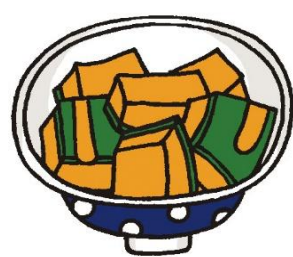
※QRコードを上手く読み取れない方は、
子育て支援センターホームページからも申込できます。



申込QRコード

今年の冬至は、
12月21日（土）です。

かぼちゃは、離乳食でも使いやすい食材です。多めにかぼちゃの煮物を作った翌日は、かぼちゃをペースト状になるまで潰します。そこへ片栗粉を入れて混ぜ、一口ずつ丸めて中央を押さえ平たくしたら、フライパンで両面焼きます。



モチモチしたかぼちゃ餅の出来上がり！
おやつにぜひ、作ってみてくださいね。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



早寝・早起き・外遊び！！

外で思い切り体を動かして遊ぶ子は、ストレスとは無縁。
体がすっきりしている子は、表情もいきいきと輝いています。



例として、保育園での3歳未満児の過ごし方をご紹介します。

外遊びをたっぷりしている子は・・・。
昼間の日光を浴びると、夜ぐっすり眠るためのメラトニンが出ます。
運動により、脳も育ちます
歩いて走って登って降りて、起きている間に動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

午前中

8：30 ～ 9：30 10：00 11：00 11：30

順次登園 室内あそびや戸外あそび おやつ 室内あそびや戸外あそび 昼食

午 後

13：00 14：30 15：00 16：00

昼寝 目覚め おやつ 降園・時間外保育
遊び

18：00 ～ 19：00 20：00 ～ 21：00

夕食・入浴

就寝 ※6歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時頃が目安。



電気を消すなど、可能な限り部屋を暗くする。遅くても9時までには布団に入る。背中を軽くたたいたりさすったりする。
寝かしつける時間は15分から30分を目安に。

☆幼児の間は、お子さんが安心して眠れる環境は、親が寝かしつけてあげることがとても大切です。睡眠のリズムができあがってくると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。

それとは逆に、寝かしつけてもらえない子どもは、毎日体の限界に挑戦していることになり、脳の疲労もたまりがちになってしまいます。

☆未満児でもお昼寝をせず夕方ぐずるお子さんは、体力的にもまだまだ疲れる月齢だと思いますので、体を休めるという意味でも30分から1時間程度、お昼寝をすると夕方はすっきり機嫌よく過ごせるのかなと思います。

引用文献「ひだまり通信」高山静子著より



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、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

