

令和 8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

一年の中で一番寒い季節ですね。2月3日は節分、4日は立春で、季節の変わり目を意味します。節分には豆まきをして邪気を払い、暖かな春を迎え入れたいですね。少し寒さが和らいだ日には、小さな春を見つけに出かけてみるのも気分転換になりますよ。ママやパパもストレッチをしたり深呼吸をしたりしながら、寒さで固まった体を伸ばして元気に過ごしてくださいね。

## 『はじめの100か月』は、生涯の幸せを育てる

妊娠期から小学校1年生までがだいたい100か月です。

この時期に、こどもは様々な人やモノ、環境とのはじめての出会いを繰り返しながら育っていきます。こどもがまんなかの社会を実現することは、全ての人の幸せ（ウェルビーイング）に繋がります。この時期に大切にしたい考え方の一つを紹介します。周りの大人もと一緒に共有できるといいですね。

こども  
まんなか

02  
「安心と挑戦の循環」  
を通して子どもの  
ウェルビーイング  
を高める

乳幼児の育ちには、  
「安心」と「挑戦」の繰り返しが大切

豊かな遊びと体験

様々な人や自然・絵本などの環境と出会い、興味・関心に応じた「遊びと体験」をすることで、外の世界へ「挑戦」

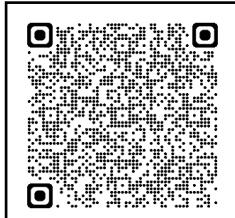
アタッチメント（愛着）

こどもが不安なときなどに身近な大人が寄り添うことや、安心感をもたらす経験を繰り返すことが、「安心」という土台を築く

8

『はじめの100か月の  
育ちビジョン』につい  
て、詳しくは、こども  
家庭庁のWebサイトよ  
りご覧ください。

QRコード



## 利用者支援『るりあん』訪問相談受け付けます

『るりあん』は、ご自宅に訪問し、パパやママのお話を伺っています。手作りおもちゃを持参しますので、お家でお子さんと遊びながらゆっくり、ゆったりお話を聞くことができます。

お子さんとのかかわり方や遊び方、発達に関するここと、上のお子さんへの対応の仕方や保育園、幼稚園について、どんな相談でも大丈夫です。

まずはお電話してください。笑顔の素敵な優しい専門員が対応いたします。

土・日・祝日・プリオ定休日はお休みです。

利用者支援『るりあん』電話番号（子育て支援センター内）

0533-89-7031





## かんたん！チキングラタン！

### 【材 料】

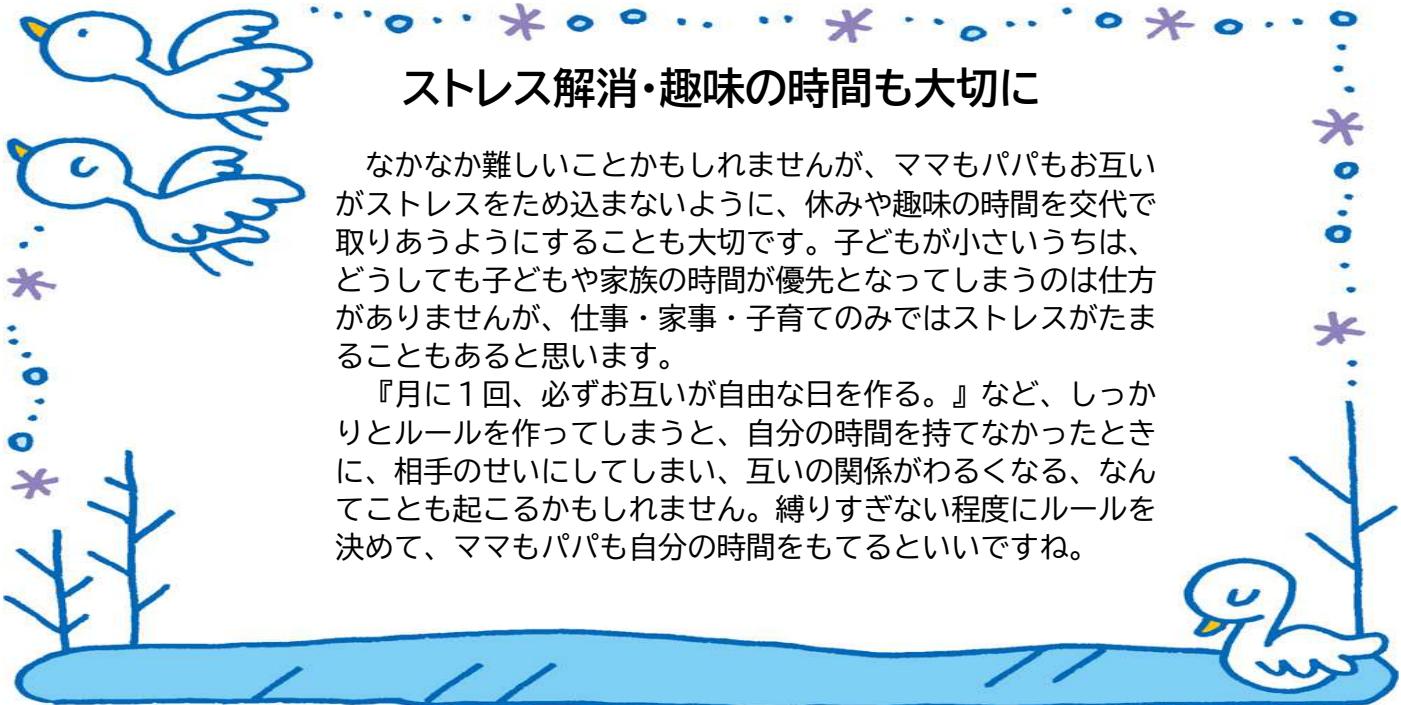
鶏むね肉	60g	さつまいも（皮付き）	60g
にんじん	50g	ブロッコリー	50g
小麦粉	大さじ1/2	バター	大さじ1/2

A：牛乳 100ml 塩 小さじ1/6 こしょう 少々

ホワイトソースを作らなくても簡単にグラタンができちゃいます！寒い季節にピッタリのメニューです。



- さつまいも、にんじんは1cm幅の輪切りにします。さつまいもは、水に5分さらします。ブロッコリーはお好みの大きさに小分けに切り分けます。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。
- 耐熱容器にさつまいも、にんじん、ブロッコリーを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱します。
- フッ素樹脂加工のフライパンに鶏肉を並べて中火で2分焼きます。色が変わったら裏返し、1分焼きます。
- 一度火を消してバターを加えて溶かします。小麦粉を全体に振り入れ、混ぜます。
- 粉っぽさがなくなったら、2を汁ごととAを加えます。中火にし、混ぜながら2～3分煮込み、とろみがついたら出来上がりです。チーズをトッピングしてオーブンで焼いても美味しいです。



## ストレス解消・趣味の時間も大切に

なかなか難しいことかもしれません、ママもパパもお互いがストレスをため込まないように、休みや趣味の時間を交代で取りあうようにすることも大切です。子どもが小さいうちは、どうしても子どもや家族の時間が優先となってしまうのは仕方ありませんが、仕事・家事・子育てのみではストレスがたまることがあると思います。

『月に1回、必ずお互いが自由な日を作る。』など、しっかりとルールを作ってしまうと、自分の時間を持てなかつたときに、相手のせいにしてしまい、互いの関係がわるくなる、なんてことも起こるかもしれません。縛りすぎない程度にルールを決めて、ママもパパも自分の時間をもてるといいですね。

## 子育て支援センターでは相談(来所・電話・オンライン・LINE)を受け付けています

電話・来所相談は予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。

オンライン子育て相談は要予約。（チラシや子育て支援センターのホームページをご覧ください。）

「なかなか離乳食が進まなくて…」「トイレトレーニングがうまくいかないんだけど…」など、子育てをしていると色々なことが気になりますよね。「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、まずは子育て支援センターへご連絡くださいね。



【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

