

『たんぽぽひらいた』

2021年6月号



大阪福祉事業財団 高鷲保育園
発行責任者 吉永みゆき
〒583-0885
羽曳野市南恵我之荘 2-6-22
TEL: 072-953-3883



HPはこちら。QRコードで見てくださいね！
夏のおすすめレシピも公開中！

離乳食、心配しなくて大丈夫！

「作っても食べてくれない。」「好きなものばかり食べる。」なんてことはよくありますよね。子育ての悩みに食事のことはよく話題になります。育児書どおりに進まなくて不安になるかと思いますが、そんな姿が当たり前。子どもは初めて食べるものばかりなので、食べるのに勇気がいります。食べてくれる方が実はすごいんです！

それでもうまくいかない時に不安になると思うので、育児書を参考にしつつ、以下のポイントは知っておいてください。



○ どんなことに気をつければいいの？

- ① 進め方 … 乳児期は個人差が大きいもの。育児書にある月齢の進め方に当てはまらなくても大丈夫です。まわりの子どもと比べないことも大切です！
- ② 量 … ・全体量で「初期は子ども茶碗半分」「中期は8割程度」
栄養の主体はミルクなので、食べさせ過ぎず、ミルクを飲む余裕を持たせましょう。
・後期は食べたいだけ。食べ終わったら必ずミルクをあげてください。ただし、お腹いっぱいでもミルクが飲めなくても大丈夫です！
- ③ 生活リズムをつくるため、毎日同じ時間に食べさせましょう。
… 大人の生活リズムが整うと育児が楽になってきます。とにかく朝ごはんを一定させましょう！

○ 作り置きは大丈夫？

⇒ 大丈夫です。2週間分くらい一気に作って、製氷皿で凍らせます。
ジップロックに移し替えて保存すると、その都度必要な分だけレンジでチンして使えます。

○ ベビーフード (BP) は使っているの？

⇒ 忙しいとき、一品増やすときに便利です。外出時は衛生的で安心して使えます。ただし使い過ぎると味の濃さや、柔らかさに慣れてBP以外食べなくなるので、毎日の使用には気を付けて下さい。

★ 大切なことは、頑張り過ぎない。子どもと楽しく食事をする気持ちだけで十分です。

→ 育児に100点満点は必要ありません。ちょっと手を抜いても大丈夫。それより子どものハチャメチャを「こんなもんか。」と穏やかに受け入れ、一緒に楽しく食事をする気持ちを持てるようにしてください。皆さん十分頑張っていますから、頑張り過ぎなくても大丈夫ですよ！

もし、ちょっとした心配事を誰に話していいかわからないときは、保育園の栄養士までご相談ください。
気軽にお話できる時間をつくりました。(毎月・親子教室の終了後:11時~11時30分)
立ち話程度の軽い気持ちでお話を聞かせてください。

*離乳食以外でも、好き嫌いや食物アレルギーなどの話でも大丈夫です。



みんなで「園庭開放」

に来てみませんか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止していた園庭開放を、再開しています。子どもたちが安心して遊べる場として利用して頂くほかに、子育て相談や保護者同士の情報交換の場にもなります。ぜひご利用ください。

日時：毎週火・木曜日 10時～12時
(注) 当面の間、週2回のみです。
*雨天の場合は中止です。



みんなであそぼう！

「楽しい親子教室」

「楽しい親子教室」は毎月楽しい遊びを用意していますので、お子様を連れて遊びにきてください。今後の日程は以下の通りです。

- 今後の予定
7月20日(火)：ボディペインティング
8月17日(火)：水あそび
9月21日(火)：どろんこあそび
*10時～11時まで(受付：9時30分～)

先着10組までの登録制となっていますので、園までお問い合わせください。



★「一時預かり事業」を行っています。

生後6ヶ月から就学前までのお子さまを対象として、月～金曜日に一時預かり事業を行っています。仕事やお出かけ、冠婚葬祭のほか、集団生活に慣らしたいなどどんな理由でもOKです。ご利用にあたっては事前登録(面接を行います)が必要です。詳しくは園のHPをご覧ください。



来て見て感じて！

施設見学！

月に2回、日を設けて施設見学を受け付けています。実際に園での様子を見て、保育園の良さを感じていただけたらと思います。詳しくは園のHPをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更となる場合があります。

福祉のひろばのご案内

福祉に興味がある、福祉のことをより深めたいと思っている方におすすめです。月刊誌『福祉のひろば』で、福祉をもっと知ってみませんか？

1冊550円(税込み)
毎月の定期購入もできます。

