

だいとう子育て通信 No.127

大東子育て支援センター（あおぞら保育園内） 雲南市大東町下阿用691-2
Tel (0854) 43-3129 / (0854) 43-9500 乳児分園Tel (0854) 43-8020

8月の予定

日にち	曜 日	活 動 内 容	場 所	時 間
3	土	久野サロン「よちよち」	元久野幼稚園	9:30~ 11:30
5	月	はたやサロン「ぼかぼかひろば」	幡屋交流センター	
8	木	佐世サロン「ぼっぼ」	佐世交流センター	
9	金	子育てサロン「うしお」	海潮交流センター	
22	木	佐世サークル	佐世交流センター	
23	金	大東サークル	木馬	
27	火	市育児相談	大東健康福祉センター	9:30~ 11:00

※8月は子育て教室・赤ちゃん教室はありません。

※8月13日（火）、15日（木）の木馬はお休みです。

9月の予定

日にち	曜 日	活 動 内 容	場 所	時 間
2	月	はたやサロン「ぼかぼかひろば」	幡屋交流センター	9:30~ 11:30
4	水	子育て教室『体を使って遊ぼう』（要予約）	あおぞら保育園	
7	土	久野サロン「よちよち」	元久野幼稚園	
11	水	赤ちゃん教室『赤ちゃんの運動遊び・離乳食試食』（要予約）	あおぞら保育園	
12	木	佐世サロン「ぼっぼ」『おそとであそぼっ』	佐世幼稚園（駐車場は交流センター）	
13	金	子育てサロン「うしお」	海潮交流センター	
17	火	市育児相談	大東健康福祉センター	9:30~ 11:00
19	木	佐世サークル	佐世交流センター	9:30~ 11:30
20	金	大東サークル	木馬	
26	木	バス遠足（10組程度・要予約）	大東公園市民体育館駐車場出発	9:30~ 13:30

子育てサロン 「木馬」

開放型の遊びスペースです。木や布のおもちゃがたくさんあります。
0歳～就学前までのお子さんが対象です。



毎週火・木曜日
9:30~12:00
大東健康福祉センター
おおき内

地域サークル・サロン

支援センターから各地域に、おもちゃや絵本を持って行きます。在宅のお子様とご家族の方、誰が来てもかまいません。地域の方との交流の場です。一緒に遊びましょう。

第2金曜…海潮 第3木曜…佐世
第3金曜…大東

幡屋「ぼかぼかひろば」久野「よちよち」
佐世「ぼっぼ」は、地域の方で運営されています。

「保育園って、どんな所かな？」 「同じ年の子どもと遊んでみたいな」

保育園 地域開放デー

各保育園では開放デーを設けています。ぜひ遊びに行ってみてください。

- ☆大東保育園（43-6132）……………毎週水曜日 給食の予約／前日16時まで
- ☆かもめ保育園（43-5028）………毎週金曜日 給食の予約／前日16時まで
- ☆あおぞら保育園（43-3129）…毎日 給食の予約（金曜）／当日9時まで

詳細は、各保育園にお問い合わせください。

子育て相談

気になること、
不安や心配、
どんなことでも！
ひとりで悩まないで
気軽に相談してください。

毎月第2・第4金曜日
10時～16時

●直接又は電話にて●
大東子育て支援センター
43-9500

離乳食とベビーフードのお話



ベビーフード



ベビーフードの試食はお母さんだけ。赤ちゃんはちょっと待っててね。

- 白米のおかゆ
- 豆腐ハンバーグ
- ほうれん草と小松菜
- にんじんとトマト
- ポトフ

野菜スープ
コーンクリームスープ
パンプキンスープ
かぼちゃとさつまいも
裏ごしおさかな
角切り野菜



手作り離乳食

9ヵ月頃～

- やわらかごはん
- 豆腐ハンバーグ
- 青菜のおひたし
- 人参の甘酢和え
- 具だくさん汁

7～8ヵ月頃

- おかゆ
- とうふ煮
- 野菜煮込み
- 野菜スープ

5～6ヵ月頃

- 10倍がゆ
- 野菜すりつぶし
- 野菜スープ

6月の赤ちゃん教室で、手作り離乳食とベビーフードの食べ比べをしました。ベビーフードを使ったことがあるか尋ねると、「お出かけの時に使った」という方が何人か。子どもの反応は「食べたけど、物足りない感じ」とのことでした。手軽で便利なベビーフード、お味はどうでしょうか？

調理して食べてみると、おかゆはお米というよりお団子、野菜のメニューは、本来の味、香りは感じられず、柔らかいので食べ応えはないのかなと感じました。その中で、コーンクリームスープは「おいしい」「大人もいける」と好評。乳糖入りで甘味がありました。赤ちゃんにはちょっと濃いかもかもしれません。

衛生的で手軽に調理ができ、保存も持ち運びにも便利なベビーフードですが、調味料や添加物が入っていたり、素材本来の味や食感を感じることはできないという面もあるなと感じました。

赤ちゃん達には手作りの離乳食を食べてもらいました。1人1人に合わせた大きさで口に運ぶお母さん達、上手に口を開け、もぐもぐする赤ちゃん達。幸せな光景です。

じっくり煮込んだ野菜はとても甘く、それぞれの野菜のおいしさが生きています。こちらでも食べてみたお母さんからは「野菜スープがおいしい。玉ねぎが甘い」という声。味だけでなく、食感、固さも素材によって違うので、噛む練習もしっかりでき、よく味わうことができると思います。できたてを食べられるのも、手作りのいいところですね。

離乳食作りは大変ですが、子どもの体作りのためにとっても大切なことです。自分の目で安全な食材を選び、栄養たっぷりのおいしい離乳食を作ってあげてください。人によって食べ方が違うので、口の動かし方や食べる量などを見守りながら、あせらずにすすめましょう。

豆腐ハンバーグの作り方

● 材料

- 豆腐
- 鶏ミンチ
- パン粉
- 玉ねぎ
- しいたけ

● 作り方

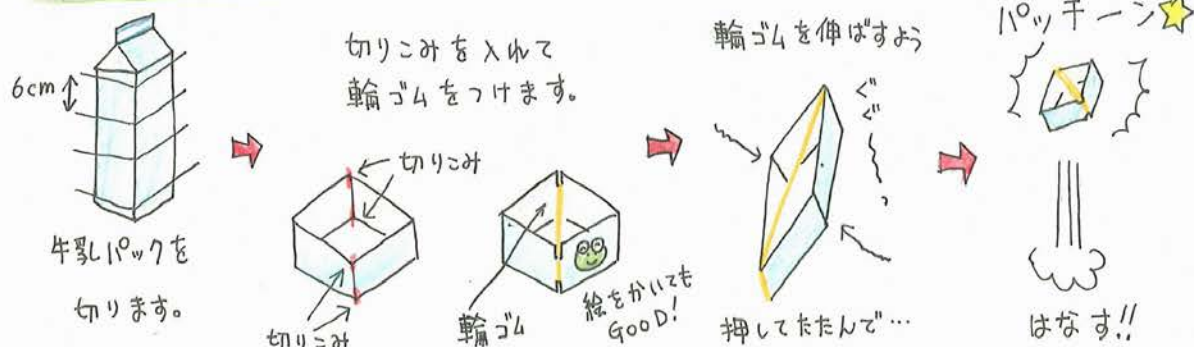
- ① 豆腐の水気を切っておく
- ② 玉ねぎ、しいたけを粗いみじん切りにする
- ③ ①、②と鶏ミンチ、パン粉をよく混ぜる
- ④ ③を小判型にととのえ、クッキングシートをしいたフライパンで両面を焼く

☆ 酢醤油、ケチャップ、甘辛など、大人用には好みのソースを合わせてみてくださいね。

6月 子育て教室



作ってみよう！
パッチン★ガイル



雨のため、芋苗植えを延期して室内で遊びました。牛乳パックシアターで飛び出すカエルにみんな大興奮！「今からこれを作るよ～」と、パッチンガイルを作りました。牛乳パックの空き箱で簡単に作れて、シンプルだけど楽しいんです！絵を描いたりシールを貼ったりして、それぞれにかわいいものを作って遊びました。

おやつは「ライスせんべい」をみんなで手作り。おせんべい状にしたご飯を焼くと部屋中に香ばしい良い匂い…。どの子も何度もおかわりしてくれて、焼くのが追いつかないほどでした。

芋苗は後日植えました。程よい雨とお日さまのおかげですくすくと育っています。収穫の秋をお楽しみに！

ライスせんべいの作り方

【材料】

- ごはん
A ちりめんじゃこ
かつおぶし
黒ゴマ
B パーコン（刻む）
チーズ
（ピザ用など細かいもの）

【作り方】

- ①炊いたごはんをA、Bをそれぞれ混ぜます。
- ②ラップの上に具材をまぜたご飯を置いて、ラップではさんでせんべい状に平たく伸ばします。
- ③薄く油を敷いたフライパン又はホットプレートに乗せ、カリッとするまで焼いたら出来上がり。

☆具材はお好みで。
水気の無いものの方がいいですよ。

みんなでよーいドン！ ちびっこおたのしみ会

跳んだり走ったりハイハイしたり
親子でたくさん体を動かそう！

10月10日(木) 9:30~11:30
大東地域交流センター

参加費無料・予約不要です。



バス遠足

バスに乗ってみんなでお出かけ！
お弁当を食べて、思い切り遊びましょう。

日時 9月26日(木) 9:30~13:30
場所 大東公園市民体育館駐車場
(集合・解散場所)

行き先 未定 10組程度・要申込み
※内容によっては、参加費を
いただくことがあります。

子どもの遊びとおもちゃ

第2回／全5回「全身の遊び・指先の遊び」

子どもにとって「遊びは学習」です。学習に教材や文具が必要のように、子どもが遊びを通して学習するためにおもちゃは重要な役割を果たしてくれます。

ふれあいや語りかけなど、道具を使わないはたらきかけも大切ですが、ここでは「道具」にスポットを当ててお話ししていきます。

●子どもの体の運動機能は、大まかに2種類に分けられます●

粗大運動

・・・腕・脚など全身の運動機能

首、体幹、腕、脚などの運動機能。この機能の発達により、首すわり、寝返りやおすわり、ハイハイ、歩行ができるようになります。

微細運動

・・・主に手・指先の運動機能

反射ではなく、自分の意志で手を開いたり閉じたりし、指先をコントロールする機能。手指の器用さ。

粗大運動の発達を促すおもちゃ

丸スズ

優しい音の鳴る鈴が入っており、振ったり転がしたりして遊びます。自分で手を出して触るだけでなく、大人が転がして子どもの動きを誘えます。



カラムカデ

紐を引くと足がころころと忙しく回転して愉快的動きを見せてくれます。夢中で追いかけ、ハイハイが進みます。



ドラム玉落とし

上下さかさまにすると、玉が穴をくぐり抜けて落ちていきます。はじけるような音と動きが楽しくて何度でも繰り返し遊べます。

木馬や支援センターにあるよ！

微細運動の発達を促すおもちゃ

ひも通し

小さな穴にひもを通す時に、子どもは指先に意識を集中してじっくり作業に取り組みます。色を組み合わせる楽しさや、たくさんつないだ時の達成感も味わえます。



ビーズコースター

レールに沿ってビーズを自由に動かして遊びます。指先を使って曲がったところを動かすのは難しく、集中力が必要です。



●遊ぶ姿を想像しよう●

おもちゃを選ぶ時には、「これを使って、子どもはどんなふうに遊ぶかな？」と想像してみてください。

優れたおもちゃには、子どもの運動を促す・子どもが自分で考える・集中する・繰り返し遊べるといった特長があり、そういうものは、大きい子どもや大人が遊んでもとても楽しいものです。

しっかり選び、一緒に楽しく遊びましょう。