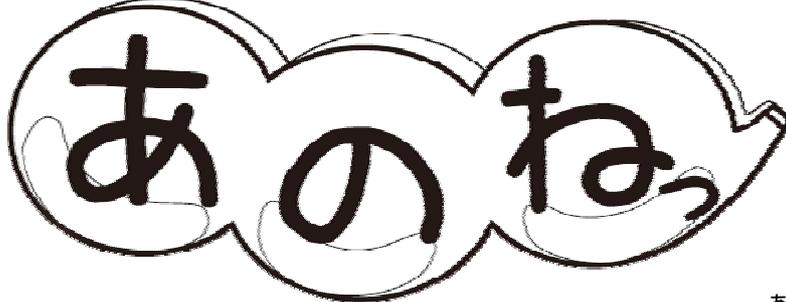


あつまる つながる わかちあう



Vol.31

平成 24 年 5 月

こどもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

5 月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



0 才 ~ 2 才児対象



2 才 ~ 就学前児対象



栄養相談



伝承遊び
11 時 ~ 11 時 30 分

- * 水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいても OK です。
- * 栄養相談には母子手帳をお持ちください。
- * 平日に参加できないパパは、第 1 日曜日にお越しください。

環境

粉ミルクの安全性について

母乳または乳児用調整乳（粉ミルク）は、乳児にとって唯一の栄養源です。日本乳業協会では、乳児は成人に比べてより影響を受けやすいといわれていることも考慮し、国内で製造販売されている 6 社の乳幼児用調整粉乳について検査結果を取りまとめました。

アイクレオ	バランスミルク
明治	ほほえみ
ビーンスターク	ネオミルクすこやか
森永	ドライミルクはぐくみ
	ペプチドミルク E 赤ちゃん
雪印	ぴゅあ
和光堂	レーベンスミルク

放射線物質
要素 131
セシウム 134
セシウム 137
検出されていません。

☺ 特に乳幼児には安心・安全なものを与えたいですね。



カルシウム足りていますか？

栄養

成長期の子どもは、大人以上にバランスよく栄養をとる必要があります。

特に、骨や歯を形成する十分なカルシウムの摂取は不可欠です。

カルシウムを多く含む食品には、**牛乳・乳製品・子魚・大豆製品・海藻類**などがあります。

カルシウム所要量は、5歳まで1日0.4gで、牛乳を1本飲めば200mg近いカルシウムが摂取できます。残りの200mg～300mgを他の食品からとることで、バランスをとることができます。

少し意識してカルシウムの摂取に努めてみませんか。

ビタミンD(干しいたけ・豆類・
背の青い魚など)と一緒にとると
吸収力がアップ！



日光浴をすると吸収力がアップ！
晴れた日には、お散歩をしましょう。



愛情

ママの愛情

赤ちゃんの甘えや自己表現は、泣くことです。たくさん抱っこしたり笑顔で話しかけることで、お母さんの優しい声や優しい笑顔を覚え、赤ちゃんは安心感で愛されていると感じます。

「すごいね」「うれしいね」「できてよかったね」とほめたり、抱っこしたりしてスキンシップをたくさんとり、愛情をそそいであげましょう。

わらべ歌を歌いながらお子さんとふれあうと、赤ちゃんも、ママも心地よい刺激になりますよ。

わらべ歌

いちり、にり、さんり、
しりしりしり～



簡単レシピ

野菜なんでもごはんでお好み焼き

材料

ご飯	80g
卵	1個
プロセスチーズ	適量
ツナ缶	
にんじん	
ほうれんそう	
ブロッコリー	

作り方

野菜は、ボイルして小さく刻み
すべての材料と混ぜ合わせる。
フライパンやホットプレートで焼く。
ケチャップで好みの顔などを描く。
アンパンマンの顔や名前を書いてね。



【編集後記】

4月1日付けで、子育て支援コーディネーターに着任しました田中です。新年度がスタートして1ヶ月、ルームの子ども達もすくすく大きく成長しています。

1週間前には出来なかったハイハイが出来るようになったり、寝返りができるようになったりと、ママたちも目を細め子どもたちの成長を見守っています。

子どもたちのように「あのねっ」も成長するように努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 田中
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail: window@ksks-arche.jp