

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.34

平成 24 年 8 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

8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



平日に参加できない方など
(パパ参加大歓迎)



栄養相談
(身長・体重測定)



伝承遊び
11時～11時30分



食育講座

11時～11時30分

離乳食の進め方や、子どもの栄養
についてのお話をします。



お知らせ

8月15日(水)、17日(金)、29日(水)
ルームはお休みです。

*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。

開催しました♪①

愛情

親子でワクワク、音あそび♪

但馬地域交流会

6月14日、養父市男女共同参画センターココニコにおいて、3歳までの親子33名の参加で“但馬地域交流会”を開催しました。西脇市在住で兵庫県認定音楽療法士の東寛子さんに、世界各国の楽器や音のでもものを使用し、ゆったりとした音に合わせて体を動かしたり、歌をうたったり親子でワクワクするような音遊びをしました。子どもたちの月齢が低いにもかかわらず、1時間があっという間に過ぎるほどの集中力で、充実した時間を親子で楽しむことができました。



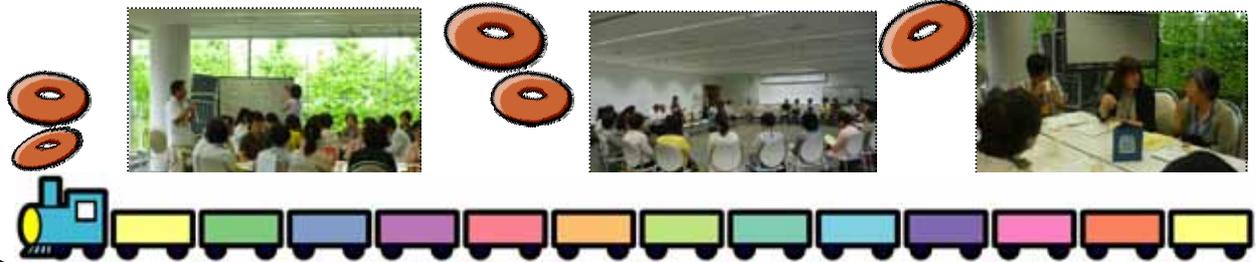
開催しました♪②

子ども未来ネット in 北播磨

環境

子育て支援ドーナツ・トーク

7月3日、小野市うるおい交流館エクラ大会議室において、北播磨で子育て支援活動をしている団体・個人・社会福祉協議会などが一堂に集まり、まるーくになって北播磨の子育て支援について話をしました。今抱えている問題、人材確保や資金調達など2時間では語りつくせないほどの情報とパワーでした。参加された方々からは、「新たなつながり、新たな情報をありがとうございました。」「知縁」いつながりができました。喜んでいきます。」など、たくさんの声をいただきました。



清涼飲料 糖分に気をつけて！

栄養

- ☀️ 甘い飲み物は食欲を失わせませす。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけですましてしまうなど、栄養にかたよりが生じます。
- ☀️ 乳幼児から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂り過ぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。
- ☀️ おやつに添える飲み物は、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選びましょう。
- ☀️ のどがかわいたときは、甘くない飲み物を選びましょう。どうしても甘い物が飲みたいときは、コップにとりわけて飲みましょう。



糖分の量はどのくらい？

【3gのスティックシュガーに換算すると・・・】

FIRE(コーヒー飲料)(190ml 缶)
5本弱 (14.8g)

レモンウォーター(500ml ペットボトル)
9本と7/10本 (29g)

午後の紅茶ミルクティー(500ml ペットボトル)
11本弱 (32g)



アミノカルピス(500ml ペットボトル)
13本と少し (39.5g)

なっちゃんオレンジ(500ml ペットボトル)
14本と1/2本 (43.5g)

コカコーラ(500ml ペットボトル)
17本と1/3本 (52g)

カルピスウォーター(500ml ペットボトル)
22本 (66g)

【編集後記】



夏野菜は色彩が美しく、さわやかで食欲をそそりますね。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり、暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、のぼせを冷ます働きがあるそうです。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要だそうです。🍌🍇
暑い夏を乗り切り、夏ばてしない元気なからだになるように、夏野菜や果物をしっかり摂り、夏を楽しみたいものです。🍆🍅

【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