

あけの保育園子育てルームであそぼう!!

《ルーム開放時間》

○月曜日～金曜日 9:30～12:00 ○13:30～16:00

色々な行事も行っています!! ぜひあそびに来てね♪

『手形アート』
お子さんの成長を
かわいく飾りましょう!



『夜泣き講座』
夜泣きなどに困ったら
受講してみませんか?



園庭で、ドロンコや
水遊びもできるよ!

午前中は園庭を
開放しています♪
帽子・着替え・タオル
水分補給の準備をして
来てください!



『初めてのピラティス』
姿勢を整えましょう!
子ども同室です。



木のおもちゃや手作りおもちゃなど
いろいろ遊べて楽しいですよ♪



『給食カフェ』
保育園の給食を
食べてみませんか?

子育てルームの様子
をインスタで見ること
ができます!!



楽しみましょう 子育てを のん気 こん気 げん気で!!





室内遊び紹介！

記事提供
いとい北保育園



天気の良い日は、積極的に戸外へ出かけるいとい北保育園の子どもたち！
雨の日や朝夕の室内遊びも、いろいろ楽しんでいます♪

フリスビーです



【ドッチビー】

ドッチボールのルールで遊びます。
年長さんが年中さんに教えていますよ！

【コマあそび】

紙皿で作ったコマとにらめっこしながら回しています♪



【はしあそび】

スポンジや豆をつまんでとなりのお皿へ移します。
遊びながら箸の練習ができちゃう♪

【カプラあそび】



年長さんはこんなに高く！



年中さんはどっしりと！



年少さんは慎重に！



【相撲大会】

「はっけよーい、のこった」
始める前には準備体操。
ケガなく盛り上がりました！

【魚つりあそび】

磁石がついた
つりざおを使って
今日也大漁で～す♪



手作りのお魚♪



【ひも通し】

カラフルビーズを
なが～くつなげます♪



【小麦粉ねんど】

指や手のひらを使ってこねこね♪



年少組

【そうきんがけあそび】

楽しくて床がキレイになって
体幹もしっかりして、
一石三鳥ですね♡

子どもの食事こんな時どうする？

好き嫌いへの対応って？

奥歯が生えそろわない幼児には、食べづらいものがたくさんあります。食感の違いを嫌がることがあるので、同じ柔らかさで食感を揃えてあげるとよいでしょう。また、味付けも大切な要素です。

苦手な野菜はカレー粉やマヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうま味を利用することで食べやすくなります。



遊び食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「遊び食べ」。子どもがある程度自分で食べたら、残りは介助しながら与えてみましょう。

顔をそむけたり、嫌がる様子が見られたらごちそうさまのサインと考え早めに切り上げるようにしましょう。

離乳食を食べたがらない時は？

9～11か月頃になると、食欲が低下することがあります。食べない時には食材や硬さ、形状、調理法、味付けなどを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと！無理に食べさせようとせず、生活リズムを整えながら様子を見てみましょう。時間とともにすんなり食べることもありますよ。

食事にかかる時間は？

なかなかお子さんが食事に集中してくれず、食べ終わるのを待っていたら1時間…なんていう方もいるのでは？個人差はありますが、食事にかかる時間は20～30分が目安です。ただ、自分で食べる意欲がある場合については、多少時間がかかってもせかさないようにしたいですね。

おすすめのレシピを紹介します

【いもとチーズの重ね煮】

材料（4人分）

- ・じゃがいも・・・200g
- ・スライスチーズ・・・40g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・バター・・・6.4g（大さじ1/2強）
- ・牛乳・・・80g
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・生クリーム・・・8g（大さじ1/2強）
- ・パセリ・・・少々



●作り方●

1. 鍋の底と側面にバターを少々塗っておく。
2. 玉ねぎ・じゃがいもの薄切り・千切りベーコン・スライスチーズの順に重ね、塩・こしょうをふっておく。
3. 残りのバターを所どころにのせ、牛乳を入れる。
4. アルミホイルに穴をあけ、3の上にかぶせ、ふたをして火にかける。
5. 火が通ったら生クリームを流し入れ、味を整えてパセリをちらして出来上がり。



じゃがいもの代わりに
かぼちゃを使用しても
おいしいですよ！

子ども・子育て相談ナビ

～利用者支援相談窓口～

～利用者支援員にご相談ください～

- 保育所や幼稚園、認定こども園などについて知りたい
- 保育所等の手続き、保育料が知りたい
- 入所できなかった時の預け先は？
- 子育てに関する情報を知りたい
- 子どもを預けてリフレッシュしたい
- 子育て中のお母さんと交流したい
- 子どもにどう関わっていいのかわからない・イライラして怒ってばかりだ

こんな時は・・・

利用者支援員
をご指名ください

相談

場所	市役所1階こども育成課 (18番窓口 ピンクゾーン)
時間	9:00～17:00 (月～金)
電話	0144-32-6224 (直通)

窓口

場所	子育て支援センター (教育・福祉センター 2階)
時間	9:00～16:00 (月～金)
電話	0144-33-4751 (直通)

家庭訪問相談
オンライン相談
しています！

詳細はこちら



- 土曜日、日・祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
- 不在場合があります。お電話にてご確認の上お越しください。

発行

苫小牧市こども育成課 とまこまい子育て支援センター
苫小牧市本幸町1丁目2番21号 TEL 33-4751