市川市　新浜親子つどいの広場通信

2021 年
4 月号
《NO.158》

つどいっこ

市川市新浜 1-26-1（南新浜小学校内）　TEL＆FAX　047-701-5581

＊当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO 法人市川子ども文化ステーションが運営しています。

日に日に暖かさが増し、気持ちの良い季節になりました。長かった自粛期間があけ、つどいの広場にみなさんの笑顔が戻ってきてスタッフもうれしく思っています。安心して遊んでいただけるように引き続き感染症対策に努めてまいります。新規の方、妊婦さんもぜひ！お待ちしています♪　**＊ゴールデンウイークは暦通りで、4/30、5/1 は開所しています。**

楽しく食べよう 離乳食

毎日の離乳食、頑張って作ったのに食べてくれない…、途中で遊び始めたり立ち上がったり…。思うようにいかない子どもの食事についイライラしてしまうこともありますよね。食べさせ方や食べるときの環境を見直すと、解決することもあるかもしれません。今回は楽しい離乳食タイムを過ごすためのポイントについてご紹介します。

●食事する環境を整える

食事に集中するためにテレビは消し、見える所にはおもちゃは置かないようにしましょう。食事中に落ち着きがなかったり歩き回るのは、姿勢が悪いのが原因かもしれません。食事用のイスは足がブラブラしないことが大切。背もたれや手すりに寄りかかってしまう時はクッションやタオルを挟んだりして姿勢を調節しましょう。

●食事までにお腹がすくようにする

お腹が空いて自然とごはんがを食べられるように、日中は公園で遊んだりお散歩をするなど活発に活動してみましょう。

●ごはんの時間を意識づけ

さっきまで遊んでいた赤ちゃんにいきなりごはんを食べさせようとしても、赤ちゃんはまだ遊びの時間だと思って食事に集中できません。手をふく・洗う、「いただきます」と声をかけることで、これから食事が始まることを意識させましょう。

●食べ物を工夫する

離乳食の時期は好き嫌いはあまりなく、食感や食材に慣れていないケースが多いようです。かむのが苦手な子には食べる前に少しつぶしてあげたり、丸飲みしがちな子には素材を少し大きめに切るなど、その子の状態に合わせることが大事です。野菜は繊維が多く飲み込みにくいので、片栗粉やヨーグルトでとろみをつけると食べやすくなります。

●食べる意欲を育てる

きれいに食べることよりも、食べることの意欲を育てることを優先しましょう。2 回食になる頃には、自分から食べ物に手を伸ばし始めることも。汚れるからとやめさせたりせずに、触らせてあげることで、食への好奇心をはぐくみましょう。おうちで汚れが気になる場合は、食事前にテーブルの下に新聞紙やレジャーシートなどをしいておくとお掃除が楽に。

↑つどいの広場の離乳食コーナーには、季節の離乳食メニューや、行事食レシピなどを掲示してます。離乳食カードはお持ち帰りできますので、ぜひご活用ください！

たくさん食べて欲しくてついつい肩に力が入ってしまいがちになりますが、進み具合は赤ちゃんによってさまざま。小食でも遊び食べでも、体重が少しずつ増え機嫌よく遊べていれば心配ありません。大人も一緒に食事をして「食べることって楽しいよ」「一緒に食べるとおいしいね」という事を伝えてあげてくださいね♪

参考　Baby-mo「夢中で食べる子に育てよう」、子育て応援サイト MIMI STAGE「離乳食」

新浜親子つどいの広場　当面の間の利用方法　電話：047-701-5581（予約 10:00～16:00）

◎10 時～12 時 30 分、 13 時 30 分～16 時（消毒のため完全入れ替え制）
　月曜～土曜 （日曜、祝日はお休みです） ＊施設利用の予約は前日より受付
◎食事とおやつはできません。（水分補給と授乳はどうぞ）
◎密を避けるために定員を設けていますので、なるべく電話予約をお願いします。
※広場により開所時間等に違いがありますので、お気をつけください。
◎定員に余裕がある時は予約なしでも OK、西門にその日の空き状況を掲示します。（8 組程度を定員としています）
◎マスク着用のこと（2 歳以上のお子さんは可能な限りで）
◎親子ともに検温をしてきてください。

あそびの広場の予定

イベント参加は 1 週間前より予約を受け付けます。対象者を優先させていただきます。当日空きがある場合は対象外の方のご利用も可能です。当日の空き状況は門扉に張り紙をしますが、お電話でご確認いただけると確実です。

4/7（水） 10:30～11:30	「0 歳あつまれ～ふれあい遊び～」 見つめ合って、触れ合って、親子で一緒にゆったりした時間を・・・。
4/14（水） 10:30～11:30	「やっちゃん、山ちゃんと遊ぼう！」 0 歳～3 歳のお子さん、ママ、パパ、みなさんどうぞ！新作のパネルシアターをはじめ、手遊び、わらべうたなど、楽しく遊びましょう！
4 月日程未定	避難訓練　隔月で実施　参加にご協力ください。

●4 月のお誕生会日程　4/28（水）　11:00～11:30

ふむふむ名言

苦難がくればそれもよし、順調ならばさらによし、という心づもりを常に持ち、人一倍の働きを積み重ねていくことが大切だと思う

松下幸之助／実業家