



地域子育て支援センター

わんぱくだより 10月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

一日一日と季節が変化していくのが目に見えるようですね。虫の声、日差しの変化、道端の草花の揺れるさま、青い空の色の移り変わり、名も知らぬ木の実、ちょっぴりさみしい夕暮れ。家族で季節を味わうチャンスがたくさんある秋です。

食欲の秋、と言われます。食事についての悩みは尽きませんが、去年の頃のお子さんの様子を思い出してみましょう。ずいぶん大きくなり、食べるようになっていませんか？それとも「いらない」「きらいだから」など、言葉で言うようになっているのでしょうか。

食事の基本はご飯とみそ汁と言われています。そして、主菜と副菜。どちらかを多めに作れば、次の食事の一品になることでしょう。

遊び食べ



「少し食べるともう動き出してしまっ」「座って食べません」
食べることそのものよりもまず、なぜいわゆる遊び食べをするのでしょうか？
幼児期には、珍しくない姿と言われています。1～2歳では食べることに集中しづらく、少しおなかが満たされると、食べ物で遊んだり、食卓を離れたりします。3歳を過ぎてても遊び食べをするときは、①食欲がない。②食事に関心が向かない。この2つが考えられます。

- ① 食欲がない場合は、間食、甘味料などを減らし、充分遊んでお腹をすかしてみましよう。
- ② 食事に関心が向かないときは、食事環境を見直してみましよう。テレビを消す。おもちゃをかたづけ。家族で食卓に向かう。などをしてみましよう。

保育園の子どもたちを見ると、小さくても座って食べています。間食をせず、お腹をすかせ、お友だちも大人たちも座って、ゆっくりした雰囲気のある食事に、いつの間にか座って食べるようになります。



10月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
3 保育園で あそぼう 全サークル対象	4 ちびむく	5 むくむく	6 交流日 全サークル対象 予約なし	7 室内開放
10 スポーツの日	11 すくすく	12 交流日 全サークル対象 予約なし	13 子育て相談日 ちびむく 保健師来訪	14 母親教室 すくすく むくむく対象 運動会ごっこ 予約あり
17 保育園で あそぼう 全サークル対象	18 ちびむく	19 むくむく	20 子育て相談日 すくすく	21 母親教室 ちびむく対象 運動会ごっこ 予約あり
24 交流日 すくすく対象 観劇「ぶんぶくち ゃがま」予約あり	25 すくすく	26 交流日 全サークル対象 予約なし	27 子育て相談日 むくむく	28 園外活動 芋掘り 全サークル対象 予約あり
31 芋掘り（予備日） ☆28日に実施でき たときは、保育園で あそぼう				

すくすく 平成30年4月生まれ～令和2年3月生まれ

むくむく 令和 2年4月生まれ～令和3年3月生まれ

ちびむく 令和 3年4月生まれ～現在

妊娠されている方で、子どもの様子をじかに感じたい
という方も受け入れています。ご連絡ください。

※ サークル活動が変則的になっておりますのでご注意ください。わからない事など
遠慮なくお問い合わせください。



※ 社会状況もあり、保育園の運動会のご案内はありません。
各サークルの母親学級でミニ運動会を計画していますので、ぜひご参加ください。