

のびっこ

令和5年11月発行

恵那市生涯学習課 太田
☎0573-26-2111(内線475)

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケ・悩みを掲載していきます。

あそびながらできることをふやそう

こども園の先生に「入園前におうちでやっておいた方がいいことは何ですか？」と聞いてみました。



あそびのひとつとして、おうちでチャレンジしてみてください。
全部できなくても大丈夫！
「やったことがある」「じぶんでできた」という経験が大切だと思います。

自分のものがわかる



巾着におもちゃを入れて、開け閉めしてみましょう。「これは自分の」と覚えてくれるかも。



お昼寝布団で実際に寝てみるのもいいですね。

使い方がわかる



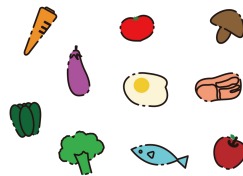
水筒の開け閉め、スプーンのしまい方など、おうちで使ってみましょう。

着替えができる



プールあそびの後は特に、スムーズに着替えができると、早く次のあそびに入っていきます。
・裏返しの服や靴下をひっくり返せる
・自分で着られる

いろいろな食材にふれる



給食ではいろいろな食材が使われます。食べ慣れていないと、給食が進まないこともあるので、少しでも、おうちでいろいろな食材に挑戦してみましょう。

入園前でも一時預かりが使えます。(一歳児～三歳未満児)
初回利用には事前の手続きが必要です。早めにこども園に電話で相談してください。
実施園：おさしま二葉こども園、武並こども園、山岡こども園、城ヶ丘こども園
1時間300円、給食おやつ200円 検索は「恵那市 一時預かり」



ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ。

「どうしようかな?」「みんなどうしてる?」など、気になることをみんなに聞いてみましょう。

そういえば、
みんなどうしてる?

近くの人と
話してみましょう!

最後まで聞く 相づちを打つ
否定しない
自分の常識を押し付けない



活動紹介

笠置・中野方・飯地合同／山岡

「姿勢・体幹・靴」

10月は2つの会場で、同様の学びをしました。

産後や育児中でバランスを崩した身体の整え

方、子どもの体幹を遊びながら育むこと、

子どもも大人も大切にしたい靴の選び方。

知ったからといって、すべて実践でき

るわけではないけれど、知れば少し

意識が向きますね！

お姉さん座りは骨盤が歪むと聞き、

正座かあぐらで話を聞いています⇒



抱っこする時
薬指と小指に力を
入れると、二の腕の
お肉に効くよ



さわってみると
全然違うね



お腹に子どもを座らせたら、お尻を持ち上げます。子どもはバランスとって、ママはヒップアップ！

子連れ防災

できることから、ちょっとずつ！



防災の考え方は、家庭によってそれぞれです。

家族構成やペットの有無で備蓄量も異なります。

「田舎だから、外ですればよいよね」という発想は、ちょっと違います。

雨が降ったら？夜は？周りから見られない？匂いは？家庭の便座にはめて使える携帯トイレの備蓄があるといいかもしれません。また、停電時には、トイレにランタンがあると安心です。



今月のプチ防災

食べると同じくらい
「出す」も大事



恵那の台所ばなし

この頃、発酵ブームと言われるほど発酵食品に注目が集まっています。

日本の調味料、味噌・醤油・酒など、ほとんどが発酵させて造られているので、日本食は発酵食品で出来上がっていると言ってもいいくらいです。

味噌・醤油・酒を造るに欠かせないものが「麹菌」。大豆や米、麦に麹菌を混ぜて造る「麹」が、味噌・醤油・酒の材料になります。麹菌は日本の「国菌」として大切に育まれ、日本特有の食文化が築られました。



担当者のつぶやき

娘が「お世話するから！」と飼い始めたウサギのトイレを掃除しながら、犬を飼いたいと懇願したくせに散歩は父の日課となった幼少期を思い出しています。

あの頃できなかったことを、今やっているんだな…。

抱っこもさせてくれなかったウサギが、なぜか甘えん坊になってきて、家族みんなデレデレと撫で続けています。冬毛になるのか、抜け毛がひどい～。



イベント情報！
第13回全国発酵食品サミットinえな
11月25日、26日 at 恵那文化センター



『のびっこ』をご覧いただきありがとうございます。
ご意見・ご感想・ご要望などをいただくと嬉しいです。右の二次元バーコードから入力いただけます。

