

# 子育て支援だより “たんぽぽ”

子育て支援センター  
(うぶやま保育園内)  
TEL25-2014



## 【6月の主な支援・相談】

【育児相談・保健相談】  
電話相談・来所相談（秘密厳守）

【本の貸し出し日】  
毎週月～金曜日（午前8時30分より）

☆いつでも、どなたでもご利用できます。

- 1～5日・・・育児・保健相談
- 4日（木）・・・子どもの健康（歯の健康）指導
- 6日（土）・・・子育て講演会  
テーマ「親子で楽しむふれあいあそび」  
時間 PM2：00～3：30  
場所 南小国町自然休養村管理センター
- 8～12日・・・育児・保健相談
- 11日（木）・・・絵本との出会い（本の読み聞かせ）
- 15～19日・・・育児・保健相談
- 18日（木）・・・手遊び&ふれあい遊び
- 22～26日・・・育児・保健相談
- 25日（木）・・・6月の誕生会&七夕飾り作り
- 29～7月3日・・・育児・保健相談

## 5月21日（木） 離乳食教室が開催されました

メニュー・・・☆サラダ風スパゲッティ  
【ゴックン期、モグモグ期などに分けて調理していただきました】  
☆とうふ白玉 ☆シャリシャリ麦茶

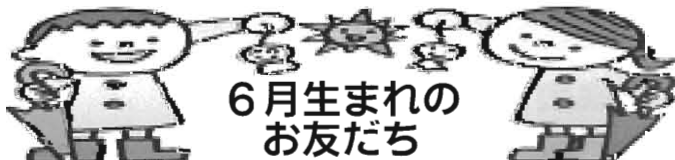
### 離乳食ってなあに？

- ◎一人で食べられるようになる
- ◎食べる楽しさを体験する
- ◎食文化を経験する
- ◎がむ力を育てる
- ◎一生続く食生活の始まり
- ◎食べ物の味を覚える
- ◎成長のための栄養を補給する
- ◎固形食を食べる練習



この日、佐藤栄養士さんに抱っこされて、初めてのスプーン体験！  
颯花ちゃん、上手！上手！

\*資料の必要な方は子育て支援センターに置いてあります。



## 6月生まれのお友だち

※このコーナーでは、今月誕生日を迎える未就園児の子ども達を紹介しします。

い ま ゆ か  
井 万友華ちゃん（2才）6月1日生まれ  
井 慶太さん・静子さん長女（西田尻）

し ま い こ う た  
\*今月お誕生日を迎える嶋井耕大くんは  
本紙「すくすくdiary」で紹介しています。

### 参加者の感想

初めての離乳食でいつも“これでいいのかな？”と思いつながりながら食べさせていました。今日、お話を聞いてその不安が少し減りました。これから又、楽しみながら作れたらいいなと思います。

◎感想の一部を抜粋して載せています。

今日、この会に参加して離乳食の保存方法など聞けるほど～と思いました。うちで作る離乳食はほとんどパターンが決まっているので、もっと色々挑戦してみたいと思います。普段は半分くらいしか食べないのに、今日は全部食べてしまったのでビックリしました。また、次回が楽しみです！



今、5ヶ月の為まだ離乳食を始めていないので（中略）途中で取り分けて子ども用の離乳食をつくるコツも教わり、とても参考になりました。



### ☆おやつ5原則☆

- ①食事だけでは取りきれない栄養素を補う
- ②時間・量を決めて一日1～2回
- ③しつけのチャンス
- ④食べさせたくないものは買わない
- ⑤食べた後はしっかりむし歯予防