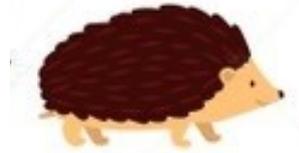




ラブリー

2021年10月



吹く風が心地よくなり、秋の訪れを感じられるようになりましたね。お外で遊ぶのも気持ちいい季節ですね。肌寒い日もあり、日中との寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、お子様もお家の方も体調管理には気を付けてくださいね。そしてまだまだコロナウイルス感染症予防で、遊ぶ場所が限られ「お家で何して遊ぼうか・・・」と悩んでいるご家庭も多いかと思えます。鶴ヶ谷希望園の子育て支援センター掲示板に製作キッドが置いてあるので、お散歩やドライブの際には是非持ち帰ってお子さんと一緒に作ってみてください！（製作キッドは毎月変わります♡）

そして秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・美味しいものをたくさん食べて身体をたくさん動かして元気に過ごしていきましょうね(*^-^*)



お悩み相談コーナー



サークルやラブリーデー等で、お母さんたちから聞いたお悩みをご紹介します。同じお悩みを持っているお母さんたちは是非参考にしてくださいね♪

Q. スマホやテレビを見せる時間が長くなってしまいます。大丈夫でしょうか・・・？

◎最近では、スマホやテレビでYouTubeを見るお友達も増えてきました。「子どもがスマホやテレビに集中している間に家事を終わらせてしまおう・・・」と1人で見せっぱなしにしてしまうお母さんも多いと思います。その気持ちとても分かります！が、スマホの見過ぎで、やり取りが少なく問いかけに反応できない・自分の気持ちを言葉で表現するのが苦手・表情があまり変わらないというお友達が増えてきているようです。1人で長時間見せっぱなしにするのではなく、一緒に見ながら子どもに問いかけてみたり、たまにスマホやテレビから離れて、親子での1対1の関わる時間を大切にしてみてくださいね！

Q. トイレトレーニングがなかなか進みません。何かいい方法はありますか？

◎このお悩みを抱えるお母さん！多くいらっしゃいました。希望園のお友だちもパンツデビューを目標に頑張っています。希望園では布オムツを使用しています。紙オムツとの違いとして、濡れたらすぐに取り替えてあげる事が必要となりますが、その度に子どもとの1対1での関わりが増えます。また、一度の排泄でオムツが汚れた感覚がしっかりと分かるので、子どももおしっこやうんちをした後に気持ち悪さを感じる事ができます。ご家庭ではまず、トイレに興味を持つ事が大切です。「行きたくない!」「イヤイヤ!」しているのに無理やり連れていくとますますトイレが怖いもの嫌なものになってしまいます。トイレに向かえたこと・便器に座れたことを褒めて自信に繋げていきましょう。そして、オムツが取れる時期には個人差があります。男の子だから、女の子だから、ということもありません。大人が焦ると逆効果になります。膀胱に溜める力も必要ですのでお子さんの成長に合わせて、ゆったりと進めていきましょう！

Q. 「イヤイヤ!」と「自分でやりたい!」が止まりません。対処法はありますか？

◎イヤイヤ期と戦っているお母さん、たくさんいるのではないのでしょうか？個人差はありますが、1歳半過ぎからイヤイヤ期が始まり、2～4歳まで続くと言われてます。毎日「イヤイヤ!」と戦ってばかりでお母さんたちはヘトヘトですよ(>_<)時には、イライラしてしまい子どもに当たっちゃう事もあるのではないのでしょうか？何をしても時間がかかってしまう...このイヤイヤいつまで続くんだ～と思ってしまうよね。でも、ずっと続くわけではありません。大丈夫です、3～4歳頃からだんだんと落ち着いてくると思います。そして、「イヤイヤ期」は子どもにとってとても大切な時期です。子どもがイヤイヤしてしまう理由として、

- ①上手く伝えられない
- ②やりたくない
- ③まだまだ甘えたい
- ④できないけど自分でやりたい
- ⑤指示されるのは嫌だ
- ⑥眠かったり空腹だったり体調不良

「イヤイヤ」という子どもの気持ちを受け止めて「そうだったのね、いやだったのね」と一旦受け止めてあげるのが大切です。気持ちを受け止めてもらえる事が自己肯定感の育ちにも繋がってきます(^o^)

鶴ヶ谷希望園 子育て支援センターでは電話相談を受け付けています。「こんなこと聞いていいのかな・・・」「こんな悩みはうちだけかな・・・」「ネットで調べるとこんな事書いてあるけど本当かな・・・」と、思っているお母さん!気軽に電話してみてください☆
育児相談ダイヤル 388-4088





10月のおすすめメニュー

栄養士さんが考えた秋にピッタリなメニューをいくつかご紹介します♪
簡単に作れるのでお子さんと一緒に作ってみてくださいね(^o^)



かぼちゃとバナナのスイーツボール

材料（8個分）

- かぼちゃ 80g
- バナナ 60g
- ホットケーキミックス 100g
- 水分が足りない場合 牛乳少々

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮の固い部分を取り除いたら、1口大に切る。
- ②ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③厚手のビニール袋に②のかぼちゃとバナナ、ホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるまでこねる。水分がないときは、牛乳を少し加える。
- ④8等分にして丸めてオープン180℃で10分加熱し火が通ったら出来上がり。

③の工程を、お子さんと一緒に行うのも
楽しいかもしれませんね☆
※火傷に注意してください！

材料（二人分）

- 里芋 1~2個
- 玉ねぎ 1/2個
- えりんぎ 1本
- ブロッコリー 約20g
- ベーコン 1枚
- 小麦粉 大さじ2
- 牛乳 300ml
- バター 5g
- コンソメ 1/2個
- とろけるチーズ 適量

里芋グラタン

作り方

- ①里芋・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・しめじも子どもが食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。火が通ったら里芋も炒める。サッと炒めたら、野菜が浸る程度、水を入れ煮る。途中でブロッコリーとえりんぎも入れる。
- ③野菜に火が通ったら、コンソメを入れて味付けをする。
- ④ホワイトソースを作る。牛乳に小麦粉をザル等でふるいながらボウルに入れる。牛乳と混ぜ合わせる。
- ⑤④を鍋にザルでこしながら入れる。弱火で木べら等でゆっくり混ぜながら加熱する。次第にトロトロトトロトになってくる。焦げないように注意する。
- ⑥グラタン用の皿に③を入れ、⑤をかける。チーズをかけ、180℃のオーブンで15~20分焼いたら出来上がり。

鶴ヶ谷希望園でも子ども達からとても人気のメニューです



おやつは時間と量を決めましょう！

子どもの胃は1回に入る量が少なく、3回の食事だけでは必要な量がとれません。その為、おやつではエネルギーや栄養、水分を補う事が大切です。おやつの回数は、1回の食事量がまだ少ない1歳~2歳は、午前と午後の2回。ただし、朝が遅かったり、小食でなかなか食べてくれない場合は、午前は水分補給の飲み物やヨーグルト等でも大丈夫です。3歳を過ぎ、1回の食事量で食べる量が増えてきたら、おやつは午後の1回にしましょう。おやつの時間をしっかり決めていく事で、ご飯も美味しくもりもり食べられると思います！また、虫歯予防にもなります。

10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 赤ちゃん タイム	14	15 育児サー クルあ んよ	16
17	18	19 原ノ町 サークル	20 子育てサ ロン鶴 ヶ	21	22 ラプリー デー	23
24	25 くれよん	26	27	28	29	30
31						

ラプリーデー♡

- ◎10月22日(金)10:00~11:00 限定10組
(初めてのお友達優先)
- ◎対象 0~6歳のお友達
- ◎ホールで体を動かせるミニ運動会ごっこをします！
親子で動きやすい格好で来てください。

あかちゃんタイム♡

- ◎10月13日(水)10:00~11:00 限定5組
- ◎対象 0歳のお友達
- ◎簡単な触れ合い遊びや製作を行います。

10月1日 予約スタートです(*^-^*)

※新型コロナウイルス感染症の影響で予定が変更する場合があります。その際はホームページの確認をしてください。よろしくお願ひ致します。

鶴ヶ谷希望園

022 251 4654

育児相談ダイヤル

022 388 4088

