



ぴよんぴよん通信 1月

vol.90 2021・1



発行者
日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 37-1122

あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちが健やかで笑顔いっぱいの年になりますように！

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、当面の間、子どもの広場の利用方法を下記のとおりいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

十王 子どもの広場

利用日 月・火・水・金(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 1時30分～3時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel.080-3398-3335

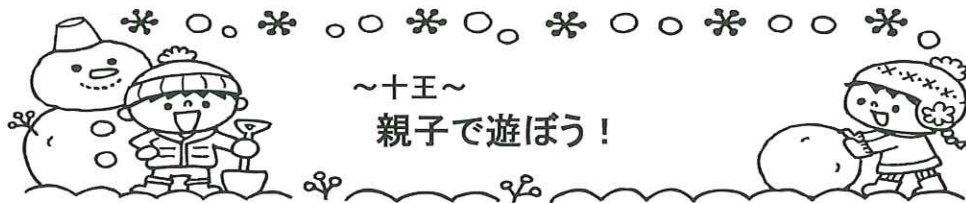
南部 子どもの広場

利用日 水・木・金・土(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 2時30分～4時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel. 080-3389-3336

～ご利用にあたって～

- ・利用当日は、検温等、健康上の確認をお願いします。発熱や風邪症状のある場合は利用をご遠慮ください。
- ・咳エチケットのため、マスク着用をお願いします。

～2月の講座～



～十王～
親子で遊ぼう！

日時	2月22日(月) 午前10時30分～正午
場所	十王交流センター 多目的ホール
講師	稲垣節江さん(レクリエーションインストラクター)
対象	2歳～未就園児と保護者(先着15組) 飲物、タオルなど ※動きやすい服装で

受付開始
2月12日(金)9時30分～



※参加希望者は、申し込み(37-1122)してください。
※講座の間、0、1歳児のお子さんをお預かりします。(託児)→先着5名



1月の講座

十王 子どもの広場



25日(月) 講座『離乳食について』(託児なし)
※講座受付開始 1月6日(水)午前9時30分～
＜会場:十王交流センター＞
※今月の身体測定はありません。

南部 子どもの広場



28日(木) 講座『乳幼児のための救急教室』(託児あり)
※講座受付開始 1月7日(木)午前9時30分～
＜会場:南部図書館＞



～南部～
お菓子作りにチャレンジ！

日時	2月16日(火) 午前10時30分～正午
場所	水木交流センター 調理室
講師	"nico"パティシエール 中里美佳さん
対象	乳幼児の保護者
参加料	200円
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん2枚



※受付詳細は、南部子どもの広場にてお知らせします。
※講座の間お子さんをお預かりします。(託児)→先着5名



おすすめ えほん♪



『おおきい ちいさい』

作 元永 定正
福音館書店



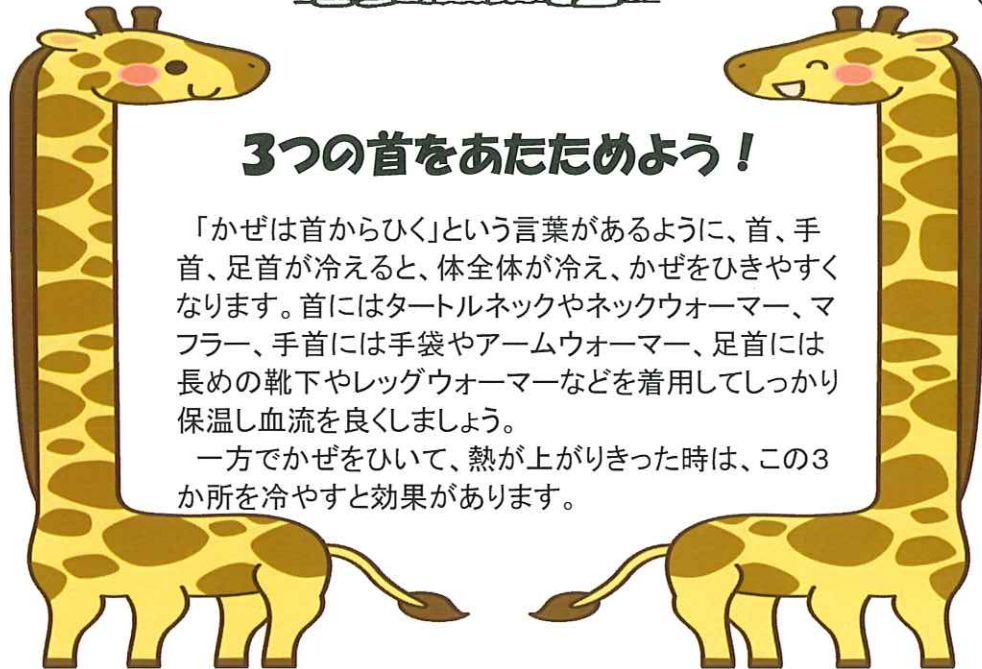
「おおきい ちいさい」の言葉の繰り返しと抽象的かつカラフルでユニークな絵で色々な形の大小が描かれています。単純なのですが、その繰り返しがおもしろい！ 変化する絵や言葉につられて読み方も自然と変わります。読み始めると子どもたちはじっとみつめたり、けらけら笑ったり。物の「大きい 小さい」がわかるようになり、自然と覚えることができるでしょう。何回も見たくなる絵本です。



3つの首をあたためよう！

「かぜは首からひく」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体が冷え、かぜをひきやすくなります。首にはタートルネックやネックウォーマー、マフラー、手首には手袋やアームウォーマー、足首には長めの靴下やレッグウォーマーなどを着用してしっかり保温し血流を良くしましょう。

一方でかぜをひいて、熱が上がりきった時は、この3か所を冷やすと効果があります。



おやつについて



幼児期には多くの栄養分が必要です。1歳から2歳の時期は、かむ力や消化する力がまだ十分ではないので、3食の食事では必要とする栄養分を十分にとることはできません。

おやつは足りない栄養を補う役割をします。したがって、嗜好品ではなく、食事の一部として考えましょう。

甘い物やスナック菓子等は、カロリーが高かったり、塩分や糖分が多すぎたりします。食べすぎると3度の食事が十分に取れなかったり、濃い味つけに慣れてしまい正しい味覚が育ちません。また虫歯の原因にもなります。

「おやつ」は市販の幼児用のお菓子から果物、野菜をふかしたのものなど、いろいろありますが、1歳から2歳のおやつは、1日の食事で不足しがちな、ビタミンやミネラル、鉄、カルシウムなどの栄養が含まれているものが好ましいです。

回数は1日2回午前と午後。カロリーは1回100カロリーを目安にしましょう。

☆おやつの例

- ・フルーツヨーグルト
(できれば果物にプレーンヨーグルトをかける)
- ・牛乳+ふかしイモ
- ・ミニおにぎり+チーズ

☆100カロリーの目安

- ・りんご・・・1個弱
- ・バナナ・・・1本
- ・小さめのおにぎり・・・1個
- ・ふかしイモ・・・125gくらい
- ・プレーンヨーグルト・・・150gくらい



体を使ってあそぼう！

寒い季節は、どうしても室内で過ごすことが増えがちですが、外で体を十分動かして遊べるようになったお子さんは、お天気のいい日には、しっかりと防寒をして元気に外あそびを楽しみましょう！ 寒い時期に外気にあたりながら、体がポカポカするような運動をすると、体力だけではなく、交感神経や副交感神経への刺激にもなり、免疫力がアップして強い体になります。楽しみながら風邪に負けない体をつくっていきましょう！

