

地域子育て応援プラザ東灘

こんにちは！地域子育て応援プラザ東灘です。

寒い時期はどうしても家にこもりがちになってしまいますね。こんな時期は、家の中で、じっくり子どもの遊びにつきあってみるのもいいかもしれません。それとともに、日差しが暖かい日を選んで、ぜひ外にも出かけてみてくださいね。よく食べて、よく寝て、よく遊んで、冬も元気に乗り越えましょう。

〔 ぽけっと☆セミナー～遊び編～のお知らせ 〕

地域子育て応援プラザ東灘では、気軽に参加できる遊びのセミナーを計画しています。

親子で手遊びやふれあい遊びを楽しんだり、体を思い切り動かしたりして遊びましょう！！

<今後の予定> ☆時間は10:00～11:30で予定しています。(受付9:50～)


日程	場所	住所	申込期間	対象
2月24日(金)	御影のどか保育園	御影3-28-1	2月 1～10日	0～3歳
3月14日(水)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	2月14～23日	0～3歳

4月以降にも実施予定です。詳しくは、HPをご覧ください、4月以降にお問い合わせ下さい。


<募集について> *東灘区内在住の親子対象です*

☆電話・FAXでの募集になります。FAXの場合、住所、親子の氏名(ふりがな)、お子様の生年月日、電話・FAX番号を記入して、申し込んでください。初めて参加される方を優先させていただきます。

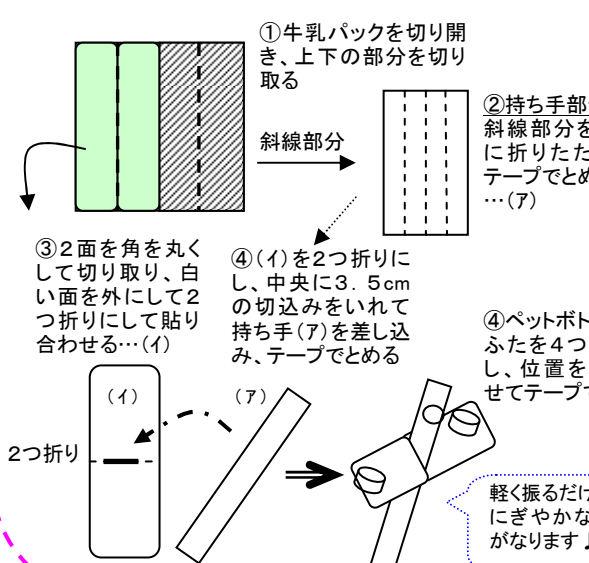
☆先着ではありません。応募者多数の場合、抽選になります。抽選後に、電話・FAXでお知らせします。



牛乳パックを使って遊ぼう



<牛乳パックの鳴子(なるこ)>



①牛乳パックを切り開き、上下の部分を取り除く

②持ち手部分斜線部分を4つに折りたたみ、テープでとめる…(ア)

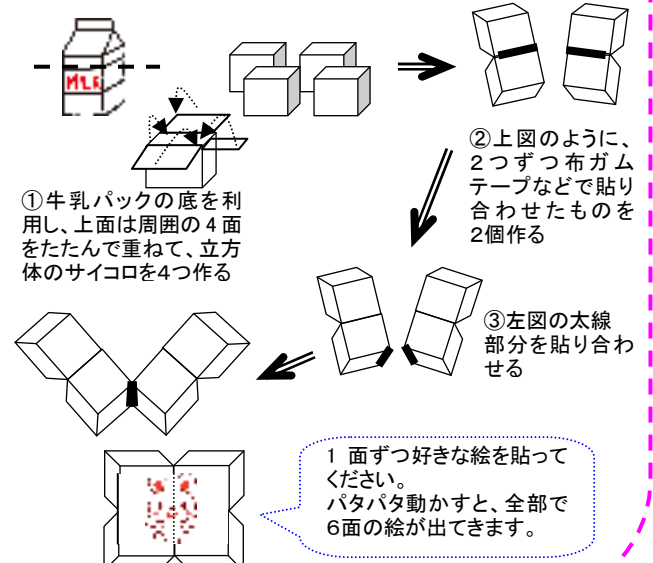
③2面を角を丸くして切り取り、白い面を外にして2つ折りにして貼り合わせる…(イ)

④(イ)を2つ折りにし、中央に3.5cmの切込みをいれて持ち手(ア)を差し込み、テープでとめる

④ペットボトルのふたを4つ用意し、位置を合わせてテープで貼る

軽く振るだけにぎやかな音になります♪

<絵替わりサイコロ>



①牛乳パックの底を利用し、上面は周囲の4面をたたんで重ねて、立方体のサイコロを4つ作る

②上図のように、2つつつ布ガムテープなどで貼り合わせたものを2個作る

③左図の太線部分を貼り合わせる

1面ずつ好きな絵を貼ってください。パタパタ動かすと、全部で6面の絵が出てきます。

申し込み・お問合わせは… **神戸市地域子育て応援プラザ東灘**

〒658-8570 東灘区住吉東町5-2-1 (区役所5階) TEL/FAX 078-851-4148

HP <http://www.city.kobe.lg.jp/child/grow/chiiki/higashinada.html>



寒い時期は、子どもさんと家の中で過ごす時間も多くなりますね。
今回は、簡単なわらべうた遊びと、保育所でも子どもたちに人気の絵本を紹介します。



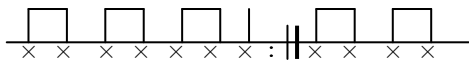
♪わらべうたでふれあい遊び♪

○オムツ替えのときに・・・

～足または手をさわるくすぐり遊び～

いちり（指先） にり（手首/足首）
さんり（ひじ/ひざ） しりしりしり（くすぐる）

○目で追ったり、とんでいく仕草がかわいい遊び



ちいちこっこ とまれ... とまらぬちちは...とんでいけ～
（手の平を指でつつく） （上へとんでいく仕草）

○子どもと1対1で顔を見ながら・・・



おちよすおちよす ねんねつぼねんねつぼ かいぐりかいぐり
（両手をあわせる） （手のひらを指でつつく）（両手をまわす）



かいぐりこ おつむ てんてん アワワワ
（両手で頭をたたく） （口を覆う）



♪絵本を通してスキンシップ♪

赤ちゃんに絵本を持たせると汚れたり破ったりしてしまうからと、手の届かないところに置いていませんか？めくって遊ぶのも絵本に親しむ第一歩です。破れたら修理をしながら、大切に使うことも教えてあげてくださいね。また、子どもが自分から絵本を持ってきた時は、ちょっと手を止めて、一緒に読んであげてくださいね。

○「いないいないばあ」「のせてのせて」松谷みよこ(童心社)

○「にんじん」「ねないこだれだ」せなけいこ(福音館書店)

○「くつつく あるけ」林明子(福音館書店)

○「がたんごとん がたんごとん」安西水丸(福音館書店)

○「もこ もこもこ」谷川俊太郎(文研出版)

○「たまごのあかちゃん」かんざわとしこ(福音館書店)

○「だるまさんが」かがくいひろし(ブロンズ新社)

○「ももんちゃん のっしのっし」とよたかずひこ(童心社)

○「つのはなんにもならないか」きたやまようこ(借成社)

○「3びきのやぎのがらがらどん」瀬田貞二訳(福音館書店)

○「てぶくろ」内田莉沙子訳(福音館書店)

食育・一口メモ (子育て支援部 管理栄養士)



「まごは(わ)やさしい」食材を食べよう

「まごは(わ)やさしい」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。これはご飯を中心とした和食に合う、栄養バランスのよい食べ物のおぼえ方です。

- ま (まめ) : 大豆・小豆などの豆類で、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富です。
- こ (ごま) : ミネラル類が多く含まれています。脂質も多く含んでいますので、適量を心がけましょう。
- わ (わかめ等海藻) : マグネシウム、カルシウム、鉄、ヨウ素などのミネラル類や食物繊維が豊富です。
- や (やさい) : ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは体内で必要な分だけビタミンAにかわり皮膚や粘膜を強くする働きがあります。
- さ (さかな) : 魚にはたんぱく質が豊富。また、青魚はDHAという血液の流れをよくしたり脳を活性化する働きのある油や鉄分を含んでいます。
- し (椎茸等きのこ) : ビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、食物繊維などが豊富な低カロリー食材です。
- い (いも) : 炭水化物や食物繊維、ビタミンCが多く含まれています。

体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に取り入れて、健康的な生活作りに役立ててください。

地域子育て応援プラザ東灘では、育児相談も行っています。

電話とe-mailと、直接プラザに来ていただいで面接(要予約)も受け付けています。

☆相談専用電話 078-851-4330(受付時間 9:00~17:00)

☆e-mail ikujisodan@office.city.kobe.lg.jp

