

ひよこだより



6月の活動で作った《シューキーパー》父の日にプレゼントをして喜んでもらえましたか？
母の日は目立っているのに、父の日はあまり派手に宣伝してないように感じるのは気のせいでしょうか…。
『父の日にプレゼントしようね!』とお父さん・パパの話で盛り上がりながら、親子で制作している姿はとて
もすてきでした。お父さんにだけではなく誰かに感謝し言葉で伝えるということは、とても大切なことだと思
います。普段から親が感謝の気持ちを忘れずに生活していると、子ども達も自然に感謝することのできる子
どもに育っていくことなのでしょう。もちろん、気持ちだけでなく言葉も大切です。

暑い中、毎日家族のために働いてくれているお父さんに、親子で『ありがとう!お疲れ様!』と伝えてみて
みるのもいいのではないのでしょうか？



場 所：小代子育て・子育て支援センター
時 間：10時～12時頃まで

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---|----|--|---------------------------------------|-----------|
| | | | 1 | 2 親子仲良し体操 No.2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 水遊び  | 8 | 9 押し花アートで フォトフレームを 作ろう! 講師：岩佐紀子さん | 10 2日(木)までに 材料代と一緒に 申込みして下さい | 11 山の日 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 母と子の集い 場所：保健センター 講師：小代いずみ会 | 29 | 30 スイーツの会 夏祭り | 31 | |

| 活動名 | 持ち物など |
|-------------------------|--------------------------------|
| 親子仲良し体操 No.2 | 動きやすい服装で参加してください。持ち物：タオル、お茶など |
| 水遊び | 水着（普通のパンツでもOK）・タオル・お茶など |
| 押し花アートで フォトフレームを作ろう! | 持ち物：材料代300円・お気に入りの写真・お茶など |
| 母と子の集い | 持ち物：お米1合・材料代100円・エプロン・三角巾・お茶など |



毎日の子育てが楽しく笑顔で過ごせるように簡単なアドバイスを紹介します。

❖よい生活習慣は子どもに贈る最初のプレゼント❖

ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう

今月は食事についてです



「たのしくたべる」ことは、エネルギーの源となり、体を成長させるだけではなく、おなかとともに心も満たしてくれます。

【3つのグループ】

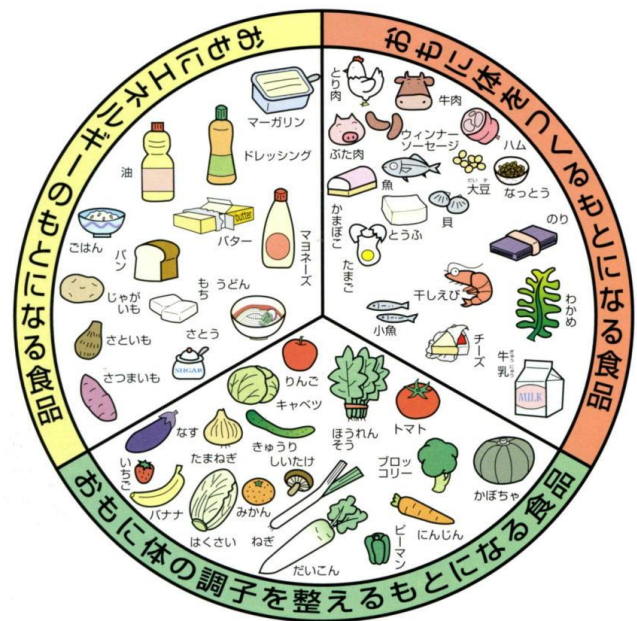
毎日に朝食を

朝食をとることで、脳や体にエネルギーが補給され、寝ている間に下がった体温を上げ、朝から元気に活動ができます。また、胃や腸が刺激され、朝の排便がしやすくなります。

毎日朝食を食べる方が、学習成績がよいという調査結果も出ています。

栄養バランスが大切

赤のグループは、おもに体（血や肉）をつくるもとになり、黄のグループは、おもにエネルギー（力や体温）のもとになり、緑のグループは、おもに体の調子を整えるもとになります。子どもの健康と成長には、3つのグループから、主食、副菜、主菜として、バランスよく食べることが必要です。



乳幼児にとっておやつは第4の食事です！

6月の【ママとクッキング】～甘くないおやつ～でもお話を聞いたように、子どもさんの好きなものではなく、『必要なもの』を取りいれていく工夫が大切です。



*この資料は子どもの生活習慣づくり行動指標策定委員会・プロジェクトチーム検討会議が作成された【ぐっすりねむって たのしく たべて たっぷり あそぼう】のリーフレットを参考にしています。引き続き少しずつ紹介していきます。



スイーツ☆
チクチクの会

代表: 本上啓子
岡 菜摘



夏祭り

日程: 8月30日(木) 10時～12時
メニュー: サラダうどん・チキンナゲット・焼トウモロコシ・フルーツポンチ

持ち物: 家でできた野菜・エプロン・お茶等

*うちわ作りもします

申し込みは8月20日(月)まで
にお願いね！

