

## 子育て講座「食事とおやつの関係」平成30年7月19日(木曜日)

今月の子育て講座は、日高町管理栄養士の藤川七恵さんに来ていただきました。今回の内容は「食事とおやつの関係」のお話がありました。

食事の役割としては「成長に欠かせないもの」「主食・主菜・副菜をそろえること」おやつの役割は「第4の食事」「楽しみ」など資料をもとに話されていました。12名のお母さん達は真剣に話しを聞いていました。子ども達は講話中お母さんの側やスタッフと一緒に遊んで過ごしていました。又、ペットボトルに入っている糖分を実際に飲んでいますが、想像以上に甘かったようでお母さん達から「あまいね〜」との声が・・・

おやつの試食では“かぼちゃ白玉”をおいしそうに食べていた子ども達です。おかわりしていた子もいましたね。



## 水遊び

今年は例年になく雨が多く寒い日が続いていますが、天気や気温を考慮しながらどんどん水遊びをしています。「天気は良いけれど風が強くて、プールに入るのは少し寒いかな」という日には、タライを出して金魚すくいのおもちゃで遊んだり、しゃぼん玉遊びに切り替えて楽しんでいます。水遊びでは、ペットボトルジョーロや水でつぼうを使って、みんな夢中になって遊んでいます。しゃぼん玉では、まだ自分で吹けない赤ちゃんから、自分で上手に吹くことができる子大きな子まで、それぞれの楽しみ方で遊んでいます。天候に恵まれずベランダにタライやプールを出すことが少ないですが、これから暑くなることを期待していきたいですね。暑い日にはどんどん出したいと思います。出来そうな日には着替え・オムツ・タオルの用意をして来て下さいね。※水遊びのおもちゃ作りに際して、ペットボトル、マヨネーズ、ケチャップの空き容器のご協力ありがとうございました。



## <七夕制作>

七夕まつりに向けて制作をしています。スイカやメロンを飾った短冊作り、折り紙で三角折りや星、輪つなぎなどをつくりましょう。わくわく館解放時間内であればいつでも作ることができますので、スタッフに声を掛けて下さい。

## <七夕まつり>

8月7日(火) 10:30~七夕まつりを開催します。作った短冊を笹に飾り、よさこいや盆踊り楽しみゲームをして遊びましょう。たくさんの参加をお待ちしています。

## ~8月の子育て講座~

8月21日(火曜日)「ベビーマッサージ」開場 9:30 開始 10:00

講師 ねじくま森田 恩 さん

申し込み8月1日(水)~8月20日(月)