ともしび保育園　～そっとお耳にいれたいお話～

2021 年５月号

　新緑が気持ち良く、草花や土に顔を近づけるとにおいを強く感じる季節となりました。
緑のにおいをかぐと清々しくなります。
　４月にまん延防止措置、３回目の緊急事態宣言が東京都にとられました。コロナウィルスの爆発的拡大を抑制していますが、まだまだ気を抜けない状況です。その中で出来るイベントを今後も考えていきたいと思います。

＜５月の予定＞

コロナウィルス感染拡大防止のため５月のイベントは
中止とさせていただきます。

次回予告・・・・

６月は、このような状況ですので新米ママさんたちは、ママ友と中々出会えないと思います。そこで👉!!

ZOOM を使ってママ友探しのお手伝いをしたいと思います。

妊娠中の方から産後まもない方、先輩ママまで誰でも参加できます。

詳しくは、子育てひろば情報発信システム「こもれび」をご覧ください。

ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

こちら👇

連絡先：ともしび保育園

◆電話番号　３６４４－２７４７

☆食事 Q&A ランキング☆

第１位Q　野菜を食べたがりません　どのようにしたらよいですか

A　調理では味付けの工夫、噛みやすいように食べやすくします。また簡単なお手伝いをしたり、大人がおいしそうに食べる様子をみせたり、家族と一緒に食べる事も大切です

第２位Q　牛乳を嫌がって飲みませんカルシウム不足になりませんか

A　無理に飲ませず、カルシウムを多く含む食品で代用します。　ヨーグルトやチーズ、シチューやグラタンなど牛乳を多く含む料理や魚介類、豆腐、小松菜、ごまなどの食材を組み合わせてもいいと思います。

第３位Q　食事のマナーが悪い

A　子どもにマナーとして教えたいことは①手洗い②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ③スプーンや箸で遊ばない④姿勢などがあります。繰り返し伝えたり、保護者の行動を模範して身につくといいです。
食事の時間が苦痛とならないように楽しい時間を心掛けています。

第４位Q　あまり噛まない　早食いになってしまう

A　噛むことは歯やあごの発達だけでなく肥満の防止にもつながります。少し歯ごたえのあるも（ゆでたごぼうやするめなど）を与えたり、お母さんも「よーくもぐもぐしようね」と声をかけましょう

第５位Q　家でのメニューのレパートリーが少なく、考えるのが苦

A　まずメインを決め次に副菜、汁で考える。また食材＆レシピがついてくる食材キットやカット野菜を使用してもよいと思います。レパートリーというより、メニューをローテーションして決めて出すと少し楽に考えられると思います。

番　外Q　栄養補助食品は必要ですか

A　メインは食事になりますが、食事がうまく摂れない場合は補助として食べてもいいと思います。

※もっと詳しく話を聞きたい方、ご相談は左記連絡先までお気軽にお問合せください。