

# 10月



南区ひばる子どもプラザ  
ひつじのおうち

〒811-1355

福岡市南区松原2丁目36-15

Tel 092-555-6565

2020年度 第126号

落ち葉やどんぐりを身近に感じる季節になりましたね。子どもたちと一緒に木の実や色づく葉っぱを拾いながらお散歩するのも楽しいひと時になるのではないのでしょうか。ひつじのおうちにもぜひお寄りください♪

[2020年10月] (開館時間:午前10時~午後3時)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日					子育て相談日 10:40~12:00 南区子育て相談員 入江直子氏	
11	12	13	14	15	16	17
休館日						
18	19	20	21	22	23	24
休館日						
25	26	27	28	29	30	31
休館日			子育て支援 コンサルジュ相談日 10:40~12:00 鹿中佳奈子氏			

※二講座について…他の講座についてはお休みとなります。

再開の際には館内掲示やブログなどでお知らせします。みなさんお楽しみに♪

## 利用方法についてのお願い

ひつじのおうちの利用時間が当面の間変更となります。

### 開館時間

午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:00~15:00

※12:00~13:00/15:00~16:00の間は換気・消毒作業の為利用できません。

ランチコーナーはお休みとなります。

来館の際にはマスク着用のご協力をお願いいたします。

## ★講座の紹介★

### ☆子育て相談☆

育児や離乳食・卒乳など普段の生活の中でふと気になったことや疑問や相談にお応えします。

### ☆コンサルジュ相談☆

保育園・幼稚園の入園方法や福岡市の入園状況について質問・相談にお応えします。

子どもの身体も脳も神経物質もみんな食べ物でできています。幼児期の食の大切さはどんなに強調してもたりません。しかし最近ではお菓子やジュースが家庭に毎日あるのがあたりまえ。お口のしつけがとても難しくなっています。

## 幼児のおやつは栄養と水分の補給

幼児は食を選べません。子どもの肥満や生活習慣病が問題になっています。塩分や糖分の多いお菓子を幼児に大人と同じように食べさせることは避けたいものです。

### 幼児にとっておやつとは？

幼児の体に必要な食物は、1日3回の食事では十分にとれないため、1日4回の食事が必要です。おやつは、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、水分の補給をするものです。

大人のおやつと、幼児のおやつは意味が違います。



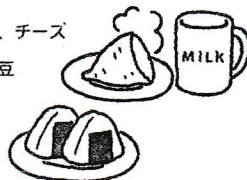
### じゃあお菓子は？

↓  
お菓子 = 嗜好品

酒・たばこの仲間

例えば、  
食育に力を入れている保育園の  
おやつメニュー

- (月) 団子汁、甘夏
- (火) レーズンスティック、チーズ
- (水) チャーハン、いり大豆
- (木) よもぎ団子
- (金) ふかしもち、牛乳
- (土) おにぎり



……ほとんど食事

つまり

幼児のおやつ = 食事

~~幼児のおやつ = お菓子~~

### お菓子とジュースを与えすぎると危険

▽ わが子を生活習慣病に！



▽ わが子を虫歯に！



▽ わが子を小鳥族に！



### ◎ こんな工夫をしています ◎



子どもが寝てから、ゆっくりお菓子を食べています。



1週間に1度、100円で好きなお菓子を買う日を決めています。



ジュースをお茶代わりに飲ませていましたが、今は麦茶かお水にしました。かなり節約になりますよ。

子育て支援  
ひたまり通信  
高山 静子 著