



# すくすく

松代子育て支援センター  
025-597-2178

＜開園時間＞  
月～金 9:00～11:30  
13:00～15:30

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

この大雪で保育園の隣の公園には巨大な雪山ができました。お天気が良くなったら雪遊びが楽しみです。



1月の育児相談で、お子さんの食事についての相談がありました。

Q：なかなか食事の時間が規則正しくなりません。

A：【幼児の食事について】

1日3回の食事とおやつ（2歳までは午前と午後に1回ずつ、3歳以降は午後に1回）が目安です。幼児の胃は小さく一度に食べられる量が少ないため、不足しがちな栄養やエネルギーをおやつで補うようにします。食事に影響がないようにおやつを調節すると、だんだんと食事のリズムが整ってくるかと思います。



Q：遊び食べが始まり苦労しています。

A：【遊び食べについて】

1歳半から2歳頃に多く見られ、自分で食べたい気持ちや手づかみ食べがうまくできないことによるストレスから遊び食べが増えたり、椅子に座るのを嫌がったりすることがあります。家庭でできる対応としては、テレビを消したりおもちゃを片づけたりして、食事に集中できるように環境を整えたり、食事中に立ち歩く場合は、食事を一度切り上げて空腹を経験させ、次の食事への意欲につなげていくなどしてみるとよいかと思います。あとは食べさせることにこだわらず、楽しい雰囲気ですることを心がけましょう。

## 保育園の0歳児クラス お気に入り絵本ベスト3

- 第1位 「だるまさんが」 シリーズ
- 第2位 「パンダうさぎコアラ」
- 第3位 「こぐまちゃん」 シリーズ



読んでみてね～！

## 【2月の予定】

2月20日（金）

○乳幼児健康相談 要予約

持ち物：母子手帳、バスタオル、オムツ

○すくすく教室「おひなさま作り」

お子さんの写真を使ってかわいいおひなさまを作りますか。

