



栄養士コラム

パパ・ママ・家族の健康づくり編！

「年末年始の食事のコツ」

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始はいつもと違った過ごし方が多くなり、食事のバランスが崩れやすい時期です。楽しい食事は心の栄養となりますが、食べすぎると、脂質や塩分、そして体重などが増えやすくなるので、家族で気をつけていきましょう。

<年末年始の食事のポイント>



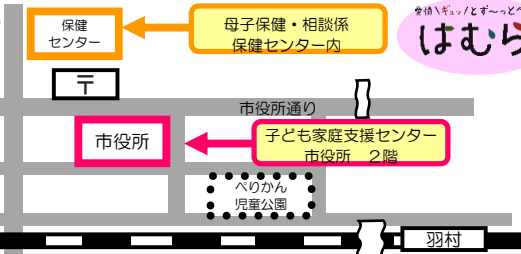
- ・規則正しく3食摂りましょう。
食事時間などを普段と大きく変えないことが大切です。
- ・夕食は遅くなりすぎないようにしましょう。
朝起きたときに、おいしくご飯が食べられることが良い状態です。
- ・野菜をしっかり摂りましょう。
ビタミンCが鉄分などの吸収をアップしてくれます。
食物繊維が余分な脂質を排泄してくれます。
- ・食べすぎたときこそ、きちんと食べましょう。
食事を抜くのではなく、野菜やたんぱく質を中心にきちんと食べ、代謝を助けてあげることが大切です。
胃腸が重く食欲がないときは、それらの入ったスープ類で大丈夫です。
- ・毎日体重計に乗ってみましょう。
小まめに自分の状態をチェックすることは体型維持につながります。

食事の悩みは人それぞれかと思えます。お子様を中心とした食事のお悩みがありましたら、どうぞお気軽に母子保健・相談係までご相談ください。

子育て相談課 母子保健・相談係 管理栄養士 小林美和

羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ
 ★母子保健・相談係★
 042-555-1111 (内692~694)
 ★子ども家庭支援センター★
 042-578-2882 (直通)
 どちらも平日8時30分~17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
 小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより

あのね...



令和3年 12月1日発行 No.22
羽村市子育て世代包括支援センター

子育て応援コラム

～発音の基礎づくり 生活や遊びの中で～

「おしゃべりがずいぶん増えてきたけど、発音がはっきりしない」というご相談を受けます。同じ年齢でも発音がかわいらしい感じのお子さんとはっきりしたお子さんがいるように、発音の育ちには個人差があります。また、すべての日本語の音を正確に発音できるようになるには、5~6歳から小学校入学前後くらいまでかかります。成長するにしたがってだんだんとはっきりしてくることが多いのですが、今回は遊びや生活の中で取り組める発音の基礎づくりについてご紹介します。

★遊び場面で～吹くあそび(笛・らっぱ・シャボン玉・かざぐるま)や、にらめっこ(ほっぺをふくらませる)・顔じゃんけんなど。
マスク生活で口呼吸になりがちな場合や、いつも口が開いているお子さんの場合、「くちびるの周りに力を入れてとがらせる」「上と下のくちびるをびったんこさせる」口の動きを、このような遊びの中で経験していきましょう。

★食事場面で～汁もの・うどんなどフーフーする(口の周りに力を入れる)、口の周りについてソースやヨーグルトを舌でなめてとる(舌先をつかう)、口を閉じてしっかりカミカミ・ゴックンする(舌全体をつかう)

★生活習慣で～歯みがきやうがい(口の中の感覚を高める)

お子さんへの接し方としては、①やりとりを楽しむことを第一に、話しの「内容」に耳を傾けて②発音について指摘したり、正しく言い直しをさせたりすることはしない③大人が正しい発音でそれとなく繰り返してフィードバックすることを心がけてみましょう。4歳半~5歳ぐらいになって発音について気になる場合は、ことばの相談をご利用ください。



子育て相談課 母子保健・相談係 言語聴覚士 森川博子



おしゃべい場(掲示板)報告



「これってイヤイヤ期？」



9月のテーマ

Qイヤイヤ期はいつ頃でしたか？ Qどんな時に困りましたか？

★0歳～	0票	★自分が疲れている時やタイミングが良くない時	13票
★1歳～	12票	★同じことが何度もあった時	7票
★2歳～	5票	★外出の時	7票
★3歳～	2票	★あまり困らなかった	2票

Qイヤイヤ期にやってみて良かったことを教えてください。



- 別の場所に移動したり、別のことに気をそらしたりした。
- スキンシップをしたり、あやすなどした。
- そっとしておくか、子どもが自分でやりたいようにさせて見守った。
- 水分補給や食事に誘った。
- 子どものリズムに合わせて買い物や外遊びに連れ出すようにして、なるべく機嫌の良いうちに全てのことを切り上げるようにした。

★12月のテーマは「我が家の食事・おやつ」です！★

【掲示場所】各児童館 保育室
 【掲示期間】1日～20日
 【時間】午前9時～正午（保育室開室時間）

【相談員在籍日】
 ★中央児童館：毎週火・木・土
 ★東児童館：毎週火・金・日
 ★西児童館：毎週月・水・金



※掲示板に書き込みができるのは、子育て相談員在席時間のみです。

「新しい生活スタイル」



10月のテーマ

Qお子さんの感染症対策で大変なことや新しい生活での心配なことは何ですか？

- マスクをかじったり、消毒したそばからすぐ指をしゃぶってしまい、消毒が追い付かない。
- イヤイヤ期もあって、手洗いをとても嫌がる。
- 幼稚園等でのイベントがなくなったりして、成長を見る機会が減ってきて寂しい。
- 遊べる所が制限されているが、子どもに言い聞かせても理解できないので困っている。
- 親も引きこもってイライラしてしまうので子どももストレスではないかと気になる。
- 逆に子どもは感染症対策について分かっていないのでそれがストレス。
- 親が感染してしまった場合どこにも出られない。子どもの預け先もないので不安。
- 子どもは生まれた時からコロナ禍なのでまったくストレスないです。

Q新しい生活でのメリットや工夫していることは何ですか？



- 感染症対策で帰ったらすぐにシャワーを浴びている。

感染症対策として帰ったらすぐにシャワーを浴びるのはお子さんだけでなく家族の皆さんにとっても効果的かもしれませんね。緊急事態宣言が明けて少しずつ遊べる場所が増えるといいですね。

