



エンジョイ育児 通信

4月の新年度より、あっという間に1か月が過ぎました。新しい園生活に慣れてきた子ども達。青空の下泳ぐこいのぼりのように、元気に走り回っています。楽しかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくるころかもしれませんね。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

子育て支援事業	月	火	水	木	金
	2	3 憲法記念日 (休園)	4 みどりの日 (休園)	5 子どもの日 (休園)	6 
☆電話相談 ◎園庭開放 10:00~16:00	9	10	11 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	12	13 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定
☆電話相談 ◎園庭開放 10:00~16:00	16 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	17	18 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	19	20 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定
☆電話相談 ◎園庭開放 10:00~16:00	23 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	24	25 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	26	27 お誕生日会 9:30~10:00
☆電話相談 ◎園庭開放 10:00~16:00	30 親子ひろば 9:15~11:15 2組限定	31			

港川こども園 子育て支援事業

- ① 電話相談 平日 10:00~16:00
 育児の気になる事や相談事がありましたら、一人で悩まずお気軽にお電話ください。
 (TEL 098-878-3011 担当者 村山まで)
- ② 園庭開放 平日 10:00~16:00
 港川こども園の園庭を開放しています。お子さんと過ごす時間にご活用ください。
- ③ 親子交流 月、水、金 9:15~11:15
 港川こども園でお子さんと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？お待ちしております。
★5月 お誕生会
 5月生まれのお友達をみんなで、お祝いします！！
 ※お誕生日のお子さんは、1週間前までに事前予約
 ☆年間の行事予定では、たくさんの企画を考えております。お子さんの年齢に応じた手づくりおもちゃ作り体験やアスレチック遊具等で運動あそびを楽しんだり、絵本の紹介をしながら、読み聞かせを行ったりと予定しています。 おたのしみを楽しみに！！



ご利用のお約束

- ① 園庭開放や親子交流は親子でのご参加をお願い致します。又、事前に利用のご連絡を頂きますようお願い致します。
- ② ご利用の際に、名簿等のご登録を頂きます。
- ③ 来園前に親子で検温して頂き 37.5 度以上の発熱や咳・鼻水等の体調不良がないことを確認してお越し下さい。
- ④ 保護者の方は、マスクの着用をお願い致します。
- ⑤ こまめな水分補給のため、水筒等のご持参をお願い致します。
- ⑥ 小学校の敷地内のため駐車場はございません。徒歩もしくは、公共交通機関をご利用ください。
- ⑦ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、親子交流の中止やご利用人数に制限を行う場合がございます。あらかじめご了承ください。



離乳食についてのQ&A

味覚はどうやって形成されていくの？

0～1歳頃の赤ちゃんは、離乳食を通してさまざまな味を、食感、舌触り、温度、匂い、色彩などの五感で感じながら、食べ物のおいしさを知っていきます。味付けだけではなく、このような要素も含めておいしさは構成されるのです。また、「味わう」ためには、食べ物を舌で移動させ、違う味蕾の場所に移して再び味を感じることが必要になります。よく噛み、動かすことでおいしさが持続するため、食べ物を口の中に留めて舌で感じたり、よく噛んだりすることは、味覚を発達させるうえでとても重要になります。

離乳食は食べる楽しさを伝える事が一番。栄養はその次！

離乳食は特別なものではなく、本来、大人の食事から食べやすいものを取り分けて食べやすくし、なじませていくもの。毎回「一から作らなくては」と構えずに、味噌汁の具を“味噌”を入れる前に取り分けるなど、簡単なことから始めればいいのです。

赤ちゃんは、食経験が増えると食べるようになります。ですから、離乳食の開始頃におかゆを嫌がったら、芋や野菜から始めてもいいでしょう。かぶ、にんじんなどは煮たらすぐ柔らかくなり、甘味があるので食べやすいものです。食材は、舌触りがトロツとしていて、ゴクンと飲み込めるよう、簡単に調理しやすいものを選びましょう。極端なことを言えば、食物繊維が多いれんこんやピーマンをポタージュ状にして大変な思いをして作るより、食物繊維の少ないじゃがいも、にんじん、かぶなど、作りやすいものでいいのです。

大人の食事に慣れるための離乳食なので、食べられる素材から食べさせてあげて「食べることは楽しい！」と感じてもらうことが、食べる意欲を引き出すことにつながります。

管理栄養士太田 百合子（おおた・ゆりこ）先生
東洋大学非常勤講師、聖心女子専門学校非常勤講師。
HAPIKU 食育情報サイト参照

おすすめ絵本

- [おいし〜い 著:いしづ ちひろ](#)
- [もぐもぐもぐ 著:よねづ ゆうすけ](#)
- [ノタン もぐもぐもぐ 著:キノノ サチコ](#)
- [にんじん 著:せな けいこ](#)
- [ばななちゃん 著:ひろかわ さえこ](#)
- [とびだす！うごく！たべもの 著:わらべ きみか](#)
- [おいしいね！ 著:あかいし ゆみ](#)
- [Sassyのあかちゃんえほん もぐもぐ 著:La ZOO](#)
- [くだものぱっくん 著:真木 文絵](#)
- [おやさいとんとん 著:真木 文絵](#)

