



あんずっこ通信<6月号>

令和7年6月 更埴子育て支援センター



夏を思わせるような暑い日が続いたかと思えば、急に涼しくなったり、この時期は体調を崩しがちです。こまめな水分補給、室温や衣服の調節、過ごしやすい環境づくりが大切です。また、天気が悪いと外に出て遊ばず残念ですが、そんな時はセンターに遊びにきてくださいね。

皆さんのご来館をお待ちしています。



～食べ物をぐちゃぐちゃにしたり食べずに遊んでばかりいたら～

好奇心からの遊び食べと飽きてしまつての遊び食べがあります。食べさせることに力を注ぐのではなく、子どもがこぼしても、手づかみでも、「自分で食べたい」という意欲を支えてあげることが大切です。「これは何だろう？」という、好奇心から食べ物をつかんだり、こねたりする遊び食べなら、肯定的に見てあげ、少しはやらせてあげましょう。食べる気持ちがなくなり遊び出す場合はそれが習慣化しないように注意が必要です。

満腹した後の遊び食べの場合、「もういらないの？」と聞きながら、食事を終わりにするか、子どもに判断させます。「いらない」と答えた場合は戻ってきてもあげないということをわからせたうえで席を立たせ、戻ってきても食べさせないようにします。これを 3 日も続ければ遊び食べはしなくなります。ただし、食欲がなくての遊び食べは、なぜ食欲がないのかを考えましょう。おやつの量が多すぎる、食事の時間に差しつかえている、運動不足などが考えられるほか、体調が悪いこともあります。子どもが食べられる量を加減し、食べられた時は「よく食べたね。」とほめることで、食べる楽しみが生きる喜びにつながることを、伝えてあげましょう。

センターでは絵本の貸し出しをしています

心を豊かに育てるためにお父さんやお母さんからの心のこもった語りかけが大切です。繰り返し絵本を読んであげることによってその言葉を聞きながらお子さんは絵本の世界に入っていくようになります。絵本の楽しさを味わうことで言葉を聞く喜びを知り言葉を獲得していきます。親子でたっぷりと絵本の世界を楽しんでくださいね。

《お問い合わせ》

千曲市更埴子育て支援センター

TEL 026-273-6180

FAX 026-273-6182

Eメール kosodate-sc@city.chikuma.lg.jp