



6月の3支援センターだよ!

初夏の心地よい風が吹く季節になりましたが、日中は気温も高く、暑い日が続きますね。カエルやカタツムリに、いつ会えるかしら……。綺麗なアジサイの花も見えるといいですね。雨が降ったら、ぜひ支援センターへ遊びに来てください。

支援センターについて

子育て支援センターは、町内4つの保育園の中の3園にあり、乳幼児の子どもと子どもを持つ親が、気軽に遊んだり、交流したりする事が出来る場です。どなたでも利用出来る施設なので、気軽にご利用下さい。

◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内) 0867-27-2733

◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)

0868-66-7005 ※相談電話 0868-66-7830

◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内) 0868-62-1009

※ご利用は 月曜から金曜の9時30分から16時30分です。

出前保育は10時から14時30分ですが、場所によっては異なります。

衣替え

6月1日は衣替えの日です。夏の日差しに負けず、元気に遊ぶためにも、長袖から半袖の夏服に着替えたり、汗をかいたら着替えたり、季節にあった服装に着替えすがすがしく過ごしましょう。



3支援交流について

日時 6月12日(月) 10:30~11:30

場所 おもちゃ王国 おもちゃ大使館 (アルネ津山3階)

☆町内3つの支援センターのお友達が集まります!

☆現地集合・解散

詳細につきましては、各支援センター担当者までお尋ねください。



食事

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳・5歳
手づかみで食べる	スプーンを使い始める	スプーンで上手に食べられる	はしを使えるようになる	自立は完了 お手伝い開始
手づかみ食べは、目と手と口の協調運動。これが上達すると食糧や食具が扱えるようになります。	食べこぼしは多いものの、自分で積極的に食べようとします。味や食感に関する言葉をかけましょう。	食べ方が上手になる一方、好き嫌いや遊び食べが始まる時期。「食べなさい」ではなく「おいしいな」と、食べる興味を誘いましょう。	食材や調理への興味も生まれ、食の自立が進みます。食事のときの姿勢やマナーなどを伝えていきます。	マナーも身につく、食事の自立が完了したら、配膳や片づけのお手伝いもスタートさせましょう。

食事の量

1日に必要なカロリーは?

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によって異なります。成人女性(身体活動レベル:ふつう)の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1~2歳ならお母さんの約半分、3~5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

1食の目安

	1~2歳	3~5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大事です。	

●幼児の1日のエネルギー必要量

	女の子	男の子
1~2歳	900kcal	950kcal
3~5歳	1250kcal	1300kcal
6~7歳	1450kcal	1550kcal

不足しがちな栄養素は?

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。

旭地域子育て支援センター



12日(金) 3支援交流会 10:30~(おもちゃ大使館)
柵原・中央のお友達と一緒に遊びましょう!!

18日(木) バルーンアート 10:30~
どうぶつやキャラクターでたのしもう!!

30日(火) 七夕飾りをつくろう 10:30~
すまいる測定

親子で楽しい時間をすごしましょう!!

7月行事

3日(金) 夏まつりごっこ 7日(火) 七夕まつり会

17日(金) 手形アート 21日(火) のびのび教室

28日(火) すまいる測定

中央地域子育て支援センター



2日(火) イモの苗植え 10:30~(保育園 中庭)

9日(火) 絵本読み聞かせ 10:30~(支援センター)

12日(金) 3支援交流会 10:30~(アルネ おもちゃ大使館)
旭・柵原の支援センターの親子と一緒に遊びましょう。

16日(火) すまいる測定 10:00~(支援センター)
町保健師・栄養士が来てくれます。

24日(水) 支援誕生会 10:30~(支援センター)。
4・5・6月生まれの誕生日のお友だちをお祝いします。

☆ 出前保育 1日 8日 15日 22日 29日 10:00~12:00
毎週月曜日 中央児童館で行います。

☆ 保育園行事 3日・5日 フリー参観日 4日 内科検診
10日 歯科検診 17日 誕生会 18日 プール開き

☆ 支援7月行事予定

2日 ハンドマッサージ 7日 七夕まつり参加 15日 育児相談
21日 親子ヨガ 29日 絵本読み聞かせ

柵原地域子育て支援センター



2日・9日(火) 園庭開放 10:00~

12日(金) 3支援交流会 10:30~おもちゃ大使館で遊ぼう。

16日(火) のびのび広場(支援センター) 10:00~
作業療法士の先生に来て頂き、視覚・感覚遊びを楽しみます。

23日(火) ミニフラワーアレンジメント作り 10:00~

30日(火) 育児相談 10:00~(柵原西保育園)

公認心理士・臨床発達心理士・三村千鶴先生が来られます。子育ての悩み、お話してみませんか?

☆出前保育(10:00~)(柵原東保育園) 18日・25日

☆柵原西保育園の行事

11日(水) 誕生会 17日(火) 避難消火訓練

19日(木) 歯科検診 26日(木) プール開き



