

えんぜるらんど

〒432-8035

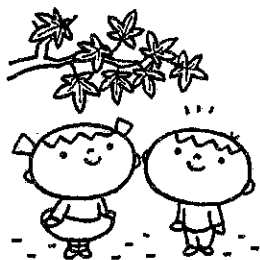
浜松市成子町 23-1

天使園子どもの家

TEL 452-0203

FAX 456-4839

令和 7 年 10・11 月号



毎日の食事をおいしく



まだまだ暑さが続く毎日ですが、これからはおいしい秋の実りもたくさん！食欲の秋ですね。夏の間に落ちた食欲も戻ってきて、毎日の食事をおいしくいただきたいものです。そう思っている「遊び食べになってしまって…」「食べ終わるのに1時間もかかるの。」など食事のことで悩んでいる方が多いようです。今回は、食事について一緒に考えてみましょう。

お店の前を通りかかった時などおいしい匂いがしてきてお腹がぐーとなったことはありませんか。食事は、やはり五感で食べるものだと思います。赤ちゃんにとっても口から栄養をとることだけでなく、手や目からも心と発達の栄養をとりたいたいものです。4ヶ月頃になると大人が食事を食べ入るのを見てよだれをたらしめます。「赤ちゃんだから」「まだミルクだから」大人と別ということではなく、一緒に食卓を囲み大人の食事が見えるようにしてあげましょう。食事の楽しい雰囲気が伝わるはずです。8.9ヶ月になれば少しずつ自分で手に持って食べることに挑戦させてあげましょう。赤ちゃんの手に持ちやすい野菜などを用意して自分で食べる楽しさも味わえるといいですね。1歳半ばになるとスプーンを使いたい思いは高まるのにうまく口に入らず大泣きということもありますが、次第に何回も挑戦していくようになります。焦らずゆっくり見守っていきましょう。この頃は、遊び食べといわれるようにお皿に入ったものを移し替えたり歩き回ったり落ちて食べてしまうことがよくあります。自分でしたい思いが強くなってくる時期なのでお椀を運ぶ、ふきんで拭くなどのお手伝いをしてもらって、自分でできたという気持ちを感じられるようにしたいですね。子どもを追いかけまわしてダラダラと時間をかけるより、そんな時は、割り切って早めに切り上げる方がいいようです。2、3歳の頃、食事で悩むことの一つは偏食ですが、その時期を過ぎると逆に違う味のものに興味を示したり、「嫌いだけど食べてみようかな。」と口に運んだりします。今、食べられないものは一生食べられないと気負わなくても大丈夫！「おいしいね。」「わあ、甘い」など子どもとたくさん気持ちを共有していきましょう。

【10月の予定】 9:30～11:30

【11月の予定】 9:30～11:30

4日(土)	園庭開放	8日(土)	園庭開放
11日(土)	園庭開放	13日(木)	園庭開放
25日(土)	外で遊ぼう！	22日(土)	園庭開放
30日(木)	園庭開放	29日(土)	木の実で作ろう

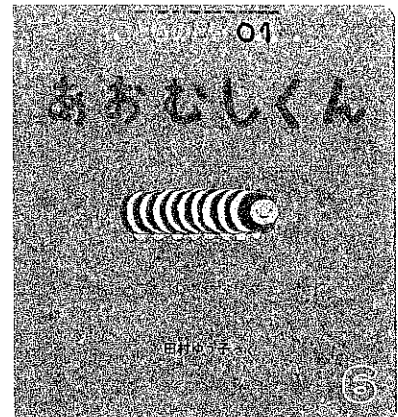
・ご利用者ご本人の体調不良や風邪症状が見られる方は、ご利用をお控え下さい

秋のおすすめ絵本♪ 圖でよく見ている絵本です！

「あおむしくん」

田村 ゆうこ さく 0.1.2 えほん 福音館書店

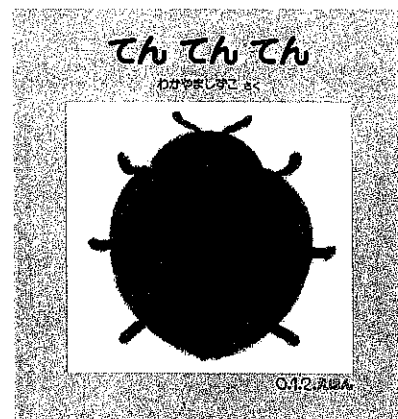
あおむしくんがごはんをさがしにお庭を歩いていきます。
「もきゅ もきゅ もきゅ」と進んでいく音と一緒に
ページをめくっていくとありやことりが来たら隠れるよ。
そして、ねこに会ってびっくり！お話の展開やあおむしくん
の仕草にほっこり。おいしいごはんを見つけたかな？



「てん てん てん」

わかやま しずこ：作 0.1.2 えほん 福音館書店

表紙にインパクトのあるてんとう虫が描かれていて、
子どもの目が惹きつけられます。「てん てん てん。
てんとう虫。」「ぐる ぐる ぐる かたつむり。」と
リズムカルな音と一緒に色鮮やかに描かれた虫たちが登場。
虫の1部が先に見えてページをめくるのが楽しい1冊です。



♪秋のおいしいおやつ♪

○かぼちゃとバナナのムース

<材料：4人分>

- ・かぼちゃ 200g (正味)
- ・バナナ 2本 (中くらいの大きさ)
- ・ヨーグルト 150g (プレーン無糖がおすすめ)

<作り方>

1. かぼちゃは蒸して柔らかくし、つぶしておきます
2. バナナは皮をむき、適当な大きさに切ります。
3. すべての材料をブレンダーやフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜます。
4. 冷蔵庫で冷やして、固まったらできあがり！

○五平餅

<材料> ・ごはん ★みそ：15g ・みりん：5cc ・砂糖：10g ・ごま：5g

<作り方> ①ごはんを小判型にする。 ②フライパンで両面を焼き、焼き色をつける。

③★を混ぜたものをごはんの上に塗る。

育 児 相 談

子育てのお悩みや相談がありましたら
お気軽にお問い合わせ下さい。

電話・メールでも受け付けています。

☎ 452-0203

Mail: tenshi@educet01.plala.or.jp

