



まめっちょだより

子すずめ子育て支援センター 2021/8/1 No.198

《8月の予定》*フロア～妊婦さんも遊びにいらして下さい～*全て無料

真夏の青空に大きな白い雲そして太陽。その光はキラキラとまぶしく手をかざしても手のひらから漏れてきそうなほどです。外出するのも暑い時期ではありますが紫外線対策をして“まめっちょフロア”に遊びに、そしてお話しにいらして下さいね。



3…このマークは次の週の予約開始日(8:30～)です。

*全てのフロア限定5組(予約制)遊びに来てね!

月	火	水	木	金	土
2 ちえのわ(多胎児) 9:00～11:00 フリーことばフロア★ 13:30～15:30	3 1歳児のフロア 9:00～11:00 0歳児フロア 13:30～15:30	4 2歳以上のフロア★ 9:00～11:00 フリーフロア 13:30～15:30	5 やばしラッコ 9:30～10:30 (徳台市民センター) OB会 13:30～15:30	6 1歳児のフロア 9:00～11:00 妊婦さんのフロア 13:30～15:30	7
9 祝日 山の日 	10 1歳児のフロア 9:00～11:00 0歳児フロア 13:30～15:30	11 2歳以上のフロア 9:00～11:00 素敵なアラ40フロア 13:30～15:30	12 個別相談 9:15～11:15 フリーフロア 13:30～15:30	13 1歳児フロア 9:00～11:00 フリーフロア 13:30～15:30	14
16 フリーフロア 9:00～11:00 フリーことばフロア 13:30～15:30	17 1歳児のフロア 9:00～11:00 0歳児フロア 13:30～15:30	18 2歳以上のフロア 9:00～11:00 フリーフロア 13:30～15:30	19 公園でこんにちは 9:00～11:00 OB会 13:30～15:30	20 1歳児のフロア 9:00～11:00 フリーフロア 13:30～15:30	21
23 ちえのわ(多胎児) 9:00～11:00 フリーことばフロア★ 13:30～15:30	24 1歳児のフロア 9:00～11:00 0歳児フロア 13:30～15:30	25 2歳以上のフロア★ 9:00～11:00 家庭教育講座 【講座】14:00～15:00	26 1歳児のフロア 9:00～11:00 フリーフロア 13:30～15:30	27 個別相談 9:15～11:15 公園でこんにちは 13:30～15:30	28
30 0歳児フロア 9:00～11:00 フリーことばフロア★ 13:30～15:30	31 1歳児のフロア 9:00～11:00 0歳児フロア 13:30～15:30	8/5(木)『やばしラッコ』 会場: 徳台市民センター 対象: 2～8か月の親子 予約必切: 前日の12時	OB会ってな～に? 8/5・19 幼稚園～小学生生まれ! まめっちょフロアで遊んでい た親子対象! (予約制)	個別相談 お会いしてお話しませんか? お子さんも一緒に大丈夫ですよ 詳細はお電話にて!	

《スタッフのひとり言》

～子どもの偏食について～

みなさん、嫌いな食べ物がありますか?私は「アサリ」が嫌いです。食感も味も苦手です。大人は嫌いな食べ物を「なぜ嫌いか」言葉で説明することが出来ます。しかし、一般的に子どもの「好き嫌い」が現れるといわれている2歳頃の子どもは、うまく言葉で表現することが出来ません。もともと赤ちゃんは2歳になるまでの間、いろいろな食べ物を求める多様性の本能と、冒険好きの本能からあらゆるもの(食べ物でないもの)手あたり次第の口の中に入れてがります。この時期に沢山の種類の食材を経験することが大切です。

しかし、2歳頃には食べることに用心深く、なじみのない食べ物に疑り深くなってきます。「用心深い」「疑り深い」という本能は、ヒトが狩猟時代に腐ったもの、毒などの有害な物を食べないように見分けていた時代の名残ともいわれています。以前に食べていたものでも、急に食べなくなったり、同じ食材でも食べる時と食べない時があったり。嫌いな理由が分からないので、食事を作る側もどう工夫したらいいか悩みどころです。

ある研究では、子どもに食べても良いと受け入れられるまでに、たいていの食品で15回も繰り返す必要があるとわかったそうです。

野菜に限らず、子どもの好き嫌いを改善させるには辛抱強さが大切です。あまり気にしすぎず、無理強いすることなく、それでいて作り手が頑張りすぎないように、ほんの少し工夫してみましょう。子どもの前で美味しく食べることも効果的です。

特定の食べ物を「好き」「嫌い」と決めつけずに、「今日は食べるかも?」と食べるチャンスを作ってみましょう。



鈴木結(子すずめ保育園栄養士)

