

りんごのへや 8月号

札幌市豊平区保育・子育て支援センター
(ちあふる・とよひら)
札幌市豊平区月寒東1条4丁目2-11
TEL: 011-851-2510
月曜日～土曜日 9:00～17:00
(日曜日・祝日はお休みのため、電話でのお問い合わせには
対応していません。)

厳しい暑さが続いていますね。こまめな休息や水分補給など、熱中症対策をしながら家族みんなで健康に過ごしましょう。

親子で楽しく！ベジたべよう♪

日差しのもと、夏野菜が旬を迎えています。トマトやキュウリ、ナスなどは水分を特に多く蓄えているので、体温を下げる作用があります。また、紫外線から身を守るために役立つ、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を含んでいるものもあります。

今回は、親子で楽しく食べるための工夫や、お子さんが野菜に興味をもつことができるような関わりをお知らせします。

見た目も美しく♡

型を抜いた野菜や色とりどりのカップなどで見た目を華やかにすると、楽しい気分になりますね。



野菜の型抜き、レタスをちぎる、トマトのへたを取るなど簡単クッキング♪お子さんも野菜に触れることができ、興味や親しみをもつきっかけになります。

声のかけ方

「美味しそうだね」「食べると元気になるんだよ」と声をかけたり、一口でも食べることができたら「やったね!」「パパやママも嬉しいな」と一緒に喜んだりすることで、食べる意欲につながります。

ちあふる・とよひら
栄養士に聞きました

保育園では
こんなことをしています

実物の野菜を見せたり、給食に入っている野菜のクイズをしたりすることで、子どもたちが野菜に興味をもつことができるよう働きかけています。

園庭では野菜や果物などを育てています。苦手な食材でも自分たちで育てることで、食べてみようという気持ちになることもあります。ご家庭でもお子さんと育ててみるのがおすすめです。難しければ、買い物に行って食べたい野菜を一緒に選んでみてもよいですね。

野菜スタンプ

家庭で育てた野菜や、普段は捨ててしまう部分を使ってスタンプ遊び♪様々な断面が面白いですよ。遊びを通して野菜に親しむことができます。

切り落とした後はキッチンペーパーなどで水気を切ります。



スタンプ台や絵の具を使ってペタン!



どんな匂い?

形は?

次世代育成支援事業を行っています

札幌市では小・中・高校生が乳幼児期の子どもの成長発達を知り、子どもたちとの触れ合いや保護者の方から子育ての体験談を聞くことで、命の尊さや家族みんなで育児をする大切さを感じられるよう、「次世代育成支援事業」を行っています。



豊平区では今年度、中学校内での親子ふれあい体験、ちあふる・とよひらでの職業体験や保育・子育て体験を予定しています。体験の中では、子育て中の皆さんから生徒の皆さんに、子どものかわいさや子育ての楽しさなどを伝えていただきたいと思います。

詳細はりんごのへやでお知らせいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

8月の予定

※予定は都合により変更することがあります

日	月	火	水	木	金	土
			詳細はりんごのへやでお知らせします	野菜の日	2	3
4	5	6	7 七夕お楽しみ会	8 栄養講話『離乳食のすすめ方』	9	10
11	12 山の日	13 わらべうたであそぼう	14	15	16	17
18 サンデーサロン 10:00~12:00	19 食育の日 せんせいとあそぼう! ~遊びの講習会~	20	21 どれみさんの音楽たいむ	22	23	24
25	28	27 おいでよ! 1さい ~よちよちタイム~	28 リラックス! ママヨガ	29 子育て講座『保育園ってどんなところ?』	30 Misaと えいごであそぼう	31 8月31日 野菜の日

わらべうたであそぼう
11:00~

どれみさんの音楽たいむ
11:00~

リラックス! ママヨガ
10:30~

Misaと えいごであそぼう
11:00~

子育てボランティアによるお楽しみタイムがある日です。事前予約は必要ありません。詳細はりんごのへやの掲示板で紹介しています。

栄養講話 『離乳食のすすめ方』

ちあふる・とよひらの栄養士が、離乳食の始め方やすすめ方についてお話します。「何を準備したらよいの?」「調理方法は?」など、わからないことを解決して楽しくすすめていきましょう♪ 講話後は個別に相談することもできます。

日時: 8月8日(木) 13:30~14:00
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 離乳食について知りたい保護者の方

せんせいとあそぼう! ~遊びの講習会~

親子で楽しめるふれあい遊びやわらべうた遊びなどを紹介します。一緒に楽しみましょう!

日時: 8月19日(月) 10:00~10:30
講師: ちあふる・とよひら 保育士
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 0歳~就学前までのお子さん

親子交流会

おいでよ! 1さい ~よちよちタイム~

1歳のお子さんとパパやママの集いの場です。自由に交流したり、お子さんの遊びや生活について情報交換したりしませんか?お気軽にご参加ください♪

日時: 8月27日(火) 10:00~12:00
場所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対象: 1歳のお子さんと保護者

8/15~ 申込開始!

子育て講座

『保育園ってどんなところ?』

「いつから何をしたらよいの?」「施設選びのポイントは?」など、「保活」のアレコレをお話しします。

日時: 8月29日(木) 10:00~11:00
講師: 豊平区健康・子ども課 職員
場所: 豊平保健センター 2階 講堂
対象: 妊娠中~就学前までのお子さんのいる保護者

各種講座の申込み先はこちら

豊平区子育て支援担当係 月~金 9:00~17:00(祝日を除く)
☎ 011-822-2474 ※申込みは電話のみ、先着順です。

ちあふる・とよひらの 最新情報はこちら↓



子育て講座↓



SAPPORO



さっぽろ市
02-G02-24-880
R6-2-653