

ほっと

6月号

色とりどりの花や、緑色の草木が街にあふれ、爽やかな空気が感じられる季節になりましたね。親子で散歩を楽しみながら、子育てサロン「ほっとのへや」にも遊びに来ませんか？

今月の予定

- 2日(日) サンデーサロン
- 3日(月) 野菜の日
- 4日(火) 園庭で遊ぼう
10:00～10:30
- 11日(火) 栄養相談「ぱくぱくまんま」
13:30～14:00
- 14日(金) 避難訓練
- 25日(火) 親子同室講座
「知って安心！
子どものむし歯予防」

園庭で遊ぼう

ちあふる・にしの園庭で、親子で戶外遊びを楽しみませんか？

6月4日(火) 10:00～10:30

※天候により、遊べない場合がありますのでご了承ください。

帽子と水分補給の水かお茶を
お持ちになり、動きやすい
服装でお越しください♪



親子同室講座

「知って安心！子どものむし歯予防」

日 時： 6月25日(火) 10:00～11:00
内 容： 虫歯を防ぐポイントについて

講 師： 西保健センター 歯科衛生士
場 所： ちあふる・にし
対 象： 0歳～就学前 これから親になる方
定 員： 8組程度
受付開始： 6月11日(火)～



親子同室講座

「幼稚園・認定こども園ってどんなところ？」

日 時： 7月4日(木) 10:00～11:00
内 容： 幼稚園・認定こども園の概要や入園に向けてのお話

講 師： 札幌市立はまなす幼稚園 主任
場 所： ちあふる・にし
対 象： 1歳3か月～就学前
定 員： 8組程度
受付開始： 6月20日(木)～



※申込：電話のみの受付、先着順。641-6954(西区子育て支援担当係)。9:00～17:00(月～金曜日)

「ほっとのへや」の様子をご紹介します♪

暖かな日が多くなり、初めて遊びに来てくださる方が増えてきています。お子さんの年齢はさまざままで、まだ仰向けのお子さんから、ずりばいやハイハイ、元気に歩き回るお子さんまで、楽しく遊んでいます。



お子さん同士、自然と1つの遊具で遊ぶ姿が見られます。声を出し合ったり、見つめ合ったりする様子は、とても可愛らしいです。

名前がわかると、遊びに来ている親子の皆さんとの交流のきっかけになりますよ。



食育月間

毎年6月は国で定める食育月間です。ちあふる・にしの保育園と、子育てサロン「ほっとのへや」の食育の取組をご紹介します。



ちあふる・にし 保育園



ちあふる・にしの玄関に保育園給食のその日のメニューを展示しています。遊びに来たときにぜひご覧いただき、食事の量や形状など参考にしてみてください。

子育てサロン「ほっとのへや」に、保育園給食のレシピをご用意しています。レシピはご自由にお持ちいただけます。



子育てサロン「ほっとのへや」



月の初めは野菜の日



毎月初めの日、ほっとタイムで、保育士が野菜にちなんだ手遊びや絵本を読みながら、楽しく旬の野菜を紹介しています。



やまベエの SukuSuku ファーム

“やまベエの SukuSuku ファーム”で野菜を育てます。今年度は、小松菜とパプリカを植える予定です。種まきや水やり、収穫など「ほっとのへや」に遊びに来た時にぜひ、一緒にやってみましょう！



昨年度の種まきと水やりの様子です♪

食事を たのしく♪おいしく！

親子で食事の楽しさや美味しさを感じられるよう、ちあふる・にし保育士の園児への関わり方と、栄養士による食事のアドバイスをご紹介します。

ちあふる・にし 保育士より

ちあふる・にし 栄養士より



保育園の食事は、みんなで「いただきます！」と声を合わせたり、「おいしいね」などと声をかけたり、食事が楽しいと感じられるようにしています。

苦手な食材や食べる気持ちになれないときには、「にんじんさんがキラキラしてる！」「食べてほしい！って言うてるよ」「ライオンさんのお口で食べられるかな？」などと食べたい気持ちもてるように関わり、食べられたときには「すごいね！！」などとたくさん褒めています。

大切なのは子どもたちの気持ちに寄り添うことなので、無理強いせず、楽しみながら食事ができるよう一人一人に合った関わり方をしています。



《初期 5～6か月頃》

食材になれることが目標の時期です。嫌がられても、日を置いてみると食べてくれることがあります。



《中期 7～8か月頃》

中期への移行は、芋、人参、豆腐など食べやすい食材から荒くつぶしてあげてみましょう。

肉や魚は、とろみをつけると食べやすくなります。自分で食べられるようにスティック野菜を活用してみましょう。

《後期 9～11か月頃》

鶏肉など1cm角で食べられる時期です。初めは柔らかく煮て試してみましょう。

大人の食事からの取り分けを活用しましょう。薄味の目安は、大人が食べて、物足りないと感じるくらいです。



さっぽろ子育て情報サイト
西区の子育て情報を見ることができます。



さっぽろ子育てアプリ
アプリのダウンロード
ができます。



さっぽろ市
02-G02-23-2738
R5-2-1637