

1 乳幼児の時期は…「食べる力」を育てよう!

授乳期・離乳期

赤ちゃんの心の安定を図ることができるよう、目を合わせてミルクを飲ませてあげましょう。



赤ちゃんは五感で味わいます。どんどん「手づかみ食べ」をさせてあげましょう。

幼児期

体を動かして、お腹が空く感覚を育てましょう。栽培、収穫に関わり、体験を通して食べたい物を増やしましょう。家族一緒に楽しく食事をしましょう。マナーも教えるとよいですね!



2 小学生の時期は…おやつの量をあらかじめ明確に!

小学1年生の1日の摂取カロリーの基準は1,400~1,500kcalです。おやつの適量はその10~20%なので約150kcalを目安にしてみてください。(小アイス1個や板チョコ1/2程度)



「少しね」「半分だけね」ではわかりにくいので、「小袋1つ」「何枚」と量を決めておきます。夕食の約2時間前には食べ終わしましょう。

引用：https://hugkum.sho.jp/23963、https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/eat/aGqb0?page=2

3 中学生の時期は…正しいダイエット方法を知らせよう!

摂取エネルギー(食事量)を減らすのではなく、消費エネルギーを増やすことが望ましいダイエット方法です。規則正しい生活と食事、適度な運動を心がけるだけでも十分効果がありますよ。栄養バランスの取れた食事を1日3食、規則的に取るように心がけましょう。

甘いものや糖質の多いお菓子を
食べ過ぎていないかな?

寝る直前に
食べていない?



1日に必要なエネルギー(Kcal)の目安は
男子12歳~14歳 2,600Kcal、女子12歳~14歳 2,400Kcalです。

子育て中の「困ったな」、「どうすればいいの?」を
地域子育て支援コーディネーターに相談してみませんか

こんなときはまかせてね!

- どこに相談したらよいか分からない
- 近くに頼れる人がいない
- 子育てに疲れてイライラ、話を聞いてほしい
- 利用できる子育てサービスを知りたい



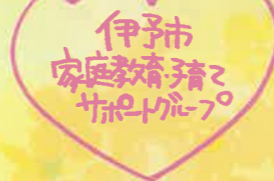
利用者支援事業相談窓口

相談者と一緒に考え、皆様の気持ちや生活に寄り添っていく役割を担います。内容に応じて、子育て関連機関に繋がります。また、紹介先に同行することもできます。



あなたが話しやすい方法で相談できます。相談時間は予約ができます。(月~金曜日 9時から15時30分) 年末年始を除く

- ★電話相談 ☎089-982-1119(直通電話) 伊予市役所子育て支援課
- ★相談室で相談 伊予市役所内の相談室でゆっくり相談できます
- ★こども家庭センター 伊予市総合保健福祉センター2階 ☎089-989-6226
- ★出張相談 ●伊予市児童センター「みんくる」 ●子育て支援拠点「あおぞら」 ●伊予市児童館「あすなろ」



ほのほの



子育てがんばっています!

4月から小学4年生と年長になる女の子がいます。性格が全く違う2人に苦労していますが、家族や友達に支えられ、なんとか子育てしています。頼れる人がいるってありがたいなと思います。

昨年からは、休耕地を利用した子ども菜園を始め、一農家として協力しています。これをきっかけに地域のみんなで子育てできる環境にしていけたらと思います。

祖父母：仲神 利一、<にみ 父母：仲神 正樹、明日香 子ども：仲神 るか、ゆうな、琉佳、結那

連絡先

伊予市家庭教育・子育てサポートグループ

TEL 982-5155(平日・日中)/FAX 982-5156

〒799-3113 伊予市米湊820番地(伊予市教育委員会事務局社会教育課)

1/17
(水)

親子でまなそびチャレンジ in あすなろ

『学び』 × 『遊び』 = 『まなそび』
(MANABI) (ASOBI) (MANASOBI)

未就学児とその保護者を対象に実施しました。
絵本の読み聞かせを行った後、鉛筆の持ち方を練習したり、空気砲体験で身の回りの不思議を体験したりしました。



子どもたちみんな、興味津々!



ぐるぐる渦巻上手だね!
丸が書けるようになったら
顔が癒えるようになるよ!



とっても大きい
空気砲だ!



もうすぐ小学生!
鉛筆が上手に
持てるね

鉛筆の正しい持ち方



えんぴつはおや指、ひとさし指、なか指の3本の指で軽く持ちます。



えんぴつはひとさし指に沿わせるように持ちます。残りの指をふんわりとじます。



えんぴつの角度は横からみて60度くらい、前からみて外側に20度くらい傾けます。

引用: <https://tombow-ippo.jp/howto/>

一口メモ

鉛筆デビューは、子どもが書くことに興味を持った時がチャンス!本人のやってみたいという気持ちが大切です!

空気砲づくり

1 作り方

- ①段ボールを箱状に組み立てて、テープでしっかり固定する。
- ②カッターで空気穴を切り抜く。

2 遊び方

側面を叩くと空気の塊が出る。



一口メモ

空気が漏れないように穴の部分以外を塞ぎましょう。線香の煙を入れると、空気の弾が見られます。

2/11
(日)

家庭教育・子育て学習会

「～親子でお菓子作りに挑戦!～」

バレンタイン
直前企画!!

小学1～3年生までの子どもとその保護者を対象に実施しました。
学習では、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けて生活リズムを整えることで、集中力・やる気・学力upに繋がることを学びました。



調理実習では「一口バウムチョコケーキ」「みかんムース」「みかんの生絞り体験」に挑戦しました。
親子・グループで声を掛け合いながら、協力して取り組むことができました。

参加者の声

- ・普段忙しかったので、ゆっくりお菓子作りができてよかった!
- ・子どもが自分で進んでお手伝いをしてくれたのがうれしい…!!
- ・「できた!」の体験をしつつ、楽しく美味しい思いができました



実はよく知らない『食』のコラム:砂糖について

「砂糖」は、一口食べるだけで元気になるため、「薬」として使われていたほど貴重で希少なものでした。
しかし、取り方によっては、肥満や虫歯になるだけではなく、一度にたくさん取ると血糖値の大きな変化を招き、イライラしやすくなったり疲れやすくなったりするので気をつけましょう。

【1日あたりの砂糖の摂取目安】

大人	1日20g
子ども(6～8歳)	1日15g
子ども(3～5歳)	1日10g
子ども(1～2歳)	1日 5g

【WHO(世界保健機関)ガイドラインより】

クイズ!

Q. 下のジュースにはどれくらいの砂糖が入っているでしょうか?
(1本3グラムの)スティックシュガー何本分になるかあててね

①オレンジジュース500mL
(果汁100%以外)



②炭酸飲料500mL



③スポーツドリンク500mL

