



2025年 1月
 西条市立河北こども園
 ペンぎん・はうす
 TEL:0898-66-5127

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年末年始は、ご家族でゆっくり過ごしたり、お出かけしたりしましたか？お正月、桃・端午の節句、こどもの日などの四季折々の行事を、子どもと一緒に楽しむのは、素敵なことですね。行事に触れることで、子どもの色々な力が育つそうです。家族や親戚との絆が深まったり、日本の伝統文化に触れて知識が増えたり、いつもと違う特別な雰囲気の中でワクワクして元気になったりします。どの行事も、家族が健康で笑顔でいられるようにという願いが込められています。今年も、ご家族で元気に過ごしていきたいですね。

～乳児期の親にありがちな食事にまつわる「思い込み」ってなあに！？～
 先月の越智ミドリ先生のおはなしかいで、乳幼児の食事についてお話されたことを紹介します。

◎親が食べさせなくちゃ！
 毎回の食事を用意するのももちろん大人の役目。でも、本人が自分で食べ物を口に運べるようになったら、基本的に親が口に入れて食べさせる必要はありません。自分で食べるのがおぼつかないときに、食事の後半で少し手伝えればOKです。

◎バランスよく栄養をとらせないと！
 メニュー作りでは、ある程度栄養バランスを考えておきますが、本人がまんべんなく食べなくても神経質にならなくていい。偏食を直すために工夫するのもよいのですが、努力はほどほどに。親が真剣になりすぎると、子どもにはプレッシャーです。
 ◎せっかく作ってあげたのに！

食べる本人にもいろいろな都合があります。「食べてくれない」と相手責めるのではなく「今日は食べたくないんだな」とあっさり流すとよい。忙しいときは調理を簡素化して、気力と体力を「楽しい食事」のために温存しませんか？

食べ物で遊んだり、食事中に立ち歩いたりするのは、おなかが空いていない、あるいは集中力が途切れたからです。子どもの集中力が続くのは、せいぜい5分、長くても10分くらいです。たとえ空腹でテーブルに着いたとしても、少し食べて空腹感が紛れば、気が散り始めます。ルーティン（手洗い→エプロン→いただきます）でメリハリをつけたり、おうちでのルール（これだけは子どもに教えたいこと）を作ったりして、家族で楽しく食事できるようにしましょう。

地域子育て支援センター『ペンぎん・はうす』の利用について

- 未就園児をもつ親子・家族なら、どなたでもご利用いただけます。
- 「ペンぎん・はうす」は、親子の自由な遊び場として利用できます。部屋は9:00～12:00、園庭は9:00～15:00です。
- 1ヶ月に1回程度、年齢別の子育てサークル「とことこ」や、異年齢での集まり「おやこひろば」の日を設けています。「とことこ」=0・1・2歳児別の親子の集まりで、季節の遊びなどをします。「おやこひろば」=0～3歳までの親子の集まりで、異年齢で親子のふれあい遊びや育児講座などをします。
- 水分補給のための飲み物を各自ご持参ください。
- 警報発令時・感染症流行時、また、園行事などで部屋が使えないこともあります。ご了承ください。

健診のお知らせ

・詳しくは、西条市のHPをご覧ください。



(場所：東予保健センター)

- *ハビすく相談会 1月20日(月) 9:30～11:00
- *3か月児健診 1月28日(火) 13:00～ (令和6年9月生まれの子どもさん対象)
- *1歳6か月児健診 1月22日(水) 13:00～ (令和5年6月生まれの子どもさん対象)
- *3歳児健診 1月21日(火) 13:00～ (令和3年6月生まれの子どもさん対象)

ペンぎん・はうす 1月の予定

2025年

月	火	水	木	金	土	日
		1 元旦	2	3	4	5
6	7 ペンぎん ベビータイム	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21 とことこ 「1,2歳児」	22	23	24 おやこひろば	25	26
27	28 とことこ 「0歳児」	29	30	31	ペンぎんマークのある日は、お部屋で自由に遊ぶことができます。	

1月21日(火) 10:00～11:30 「すくすくナビゲーターの中谷さんが来ます」
 すくすくナビゲーターの中谷さんが来ます。お子さんのこと、入園のこと、遊び場、ちょっと話を聞いてほしい…など、気軽に話をすることができます。この日は、ベビータイムになっていますが、相談のある方はご利用ください。(申し込み不要)

【異年齢で集まる会 とことこ】『鬼のお面をつくろう！』

日時・・・1, 2歳児 1月20日(月) 10時～
 0歳児 1月27日(月) 10時～
 場所・・・河北こども園 ペンぎん・はうす保育室
 ☆節分に使える、鬼のお面を作りましょう！



事前の申し込みが必要です。『ペンぎん・はうす』までご連絡ください。

【年齢別で集まる会 おやこひろば】『体を動かして遊ぼう！』

日時・・・1月24日(金) 10時～
 場所・・・河北こども園 遊戯室
 ★遊戯室で、ハイハイする、歩く、走る、上る、ジャンプするなど、おもいっきり体を動かして遊みましょう。遊戯室では靴下を脱いで遊みましょう。水分補給ができるように、お茶なども持参してください。
 事前の申し込みが必要です。『ペンぎん・はうす』までご連絡ください。



ハッピーバースデー 31日(金)

*1月生まれのお友達誕生会をします。遊びに来ているお友達みんなで、お祝いしましょう。
 *この日は、子どもさんの身長、体重を測ることもできます。



ペンぎん ベビータイム

7日(火) 21日(火)
 11カ月までのベビーちゃんが利用できる日です。成長や、赤ちゃんとの過ごし方についてなどの情報交換ができます。予約は要りません。

