

まんまるキッズ 1月



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放
 9:00~12:00 14:00~16:00

令和6年12月25日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

2025年 あけましておめでとうございます

本年もよろしくお祈りします

おおやま子育て支援センター スタッフ一同

今年もいっぱいおしゃべりして子育てが楽しめるお手伝いをさせていただきますね。
 1月6日(月)から開いています。お部屋を暖かくしてお待ちしています!



『ヨガでリラックス』 日時: 15日(水) 10時~11時 場所: 大山保育園分園ホール 講師: 佐藤 優美子氏 会費: 500円 持ち物: タオル、飲み物、ヨガマット マットない方はお貸しします。託児: 残りわずかです	『みんなでランチ』 日時: 21日(火) 12時~13時 場所: プレイルーム 会費: 950円(お弁当代) かこ弁「岩海苔おにぎり弁当」 対象: 子育て中の親子10組 持ち物: 飲み物、おしぼりなど 食事の時に必要なもの 離乳食期のお子さんはそれぞれに合わせた昼食を持参してください。 申込: 17日(金)までですが10組になり次第締切ります。	『鬼のお面を作りませんか』 日時: 23日(木) 31日(金) 10時~ 場所: プレイルーム 内容: 節分にむけてかわいいお面を作しましょう 対象: 子育て中の親子20組 *2日間、同じものを作ります。 ご都合のよい日にどうぞ。 申込: 電話か来所です。お願いします。
--	--	--

1月・プレイルーム・カレンダー
 月曜~金曜 9:00~12:00
 14:00~16:00



今月の本 『十二支のはじまり』
 ねずみ年もいぬ年もあるのにねこ年がないのはなぜ?
 お正月は親子でゆっくり絵本を読むのもいいですね。大人も再発見があるかも。
 岩崎京子・文 二股英五郎・画

2月 ちょっとお知らせ
 『豆まきをしよう!』
 日時: 3日(月) 11時~ (時間の予定変更あり)
 場所: プレイルーム
 対象: 子育て中の親子
 年長児さんの『こわくない鬼』カラーボールで豆まきしましょう
 『おひなさまを作りませんか』
 日時: 20日(木) 26日(水) 10時~
 場所: プレイルーム
 対象: 子育て中の親子20組
 *2日間、同じものを作ります
 『ミニミニお遊戯会』
 日時: 25日(火) 10時~
 場所: 大山保育園分園ホール
 対象: 子育て中の親子(人数制限なし)
 *詳しくは来月のお便りで。

ナースさとみの 『鼻水のおはなし』
 元気の素 コーナー
 乳幼児の鼻水は、まだ自分で鼻をかむことができないため意外に厄介なものです。繰り返し拭き取っても流れ出てきて止まらない。受診して処方された薬を、きちんと飲んでいてもなかなか治らない。鼻水の量が減るところか増えたように感じる、という声も聞こえます。
 では、鼻水はなぜ出るのでしょうか? それは、風邪ウイルスなどの異物を体の中から洗い流して排除する大事な役割があるからです。そのため、今は鼻水を止めるのではなく、鼻水を流れやすくする治療が主になります。小児科も耳鼻科も処方されるお薬の内容はほとんど変わりません。しかし、耳鼻科の場合は鼻水を吸ってもらうことで、本人の不快感や鼻詰まりが軽減する場合があります。
 また、蒸しタオルを鼻の周囲にあてることで鼻の周囲の血行が良くなって症状が和らぐこともあるので試してみてもいいでしょう。頻回な鼻かみで鼻周囲の皮膚は荒れやすいので、ワセリンを湿布するなどして皮膚ケアも同時に行ってみてください。

日	月	火	水	木	金	土
絵本の日			1	2	3	4
		体操の日				
5	6	7	8 大山育児相談 ワイワイルーム	9 すくすくチェック	10	11
12	13	14	15 ヨガで リラックス	16	17	18
19	20	21 みんなで ランチ	22	23 鬼のおめん づくり	24	25
26	27	28	29	30	31 鬼のおめん づくり	

『みかん』
 今が旬の「みかん」。甘いのでカロリーが高いのでは?と感じますが、みかんはカロリーが低い食べ物なのです。その理由はみかんの87%が水分で、脂質がほとんど含まれないからなのです。栄養はビタミンCで美白効果、β-クリプトキサンチン・パクチン・ノビレチンは血糖値の上昇を抑えるなどがあります。薄皮をむかずに食べた方がやや栄養が多く、とくに食物繊維とカルシウムの量に差が出ます。白いスジは、薄皮の中の実に栄養を運ぶためのもので、食物繊維とヘスペリジンというビタミンPが豊富です。

旬の味覚
 離乳食初期(5,6ヶ月頃)は果汁がおすすめ
 離乳食中期(7,8ヶ月頃)は薄皮をむいて刻んで
 離乳食後期(9~11ヶ月頃)は薄皮をむいてほぐして
 離乳食完了期(12~18ヶ月頃)は薄皮をむいて大きめにほぐして
 ◆使用する時は、少量から試してアレルギーがないことを確認してから食べさせるようにしましょう。
 ★選び方のポイント★
 栄養が詰まった、おいしいみかんの選び方
 ●濃いオレンジ色をしていて色ムラがない
 ●平べったい形をしている
 ●皮の細かい粒(油泡)がきめ細かく、数が多い
 ●ずっしりとした重さがある
 ●ヘタが緑色で軸が細い
 缶詰のみかんは、薄皮がなく便利そうですが、シロップ漬けになっているものが多く、そのままでは甘味が気になります。お湯で茹でて、糖分などを落としてから使用しましょう。