

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7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

2026年 あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いします

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くださいね。
1月5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!



『リラックス・ヨガ』

日時: 15日(木)
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

*ヨガマットない方は申込時
お知らせください。
託児: 定員に達しましたので
締め切りました。
大人だけの参加をお待ちして
います。

『鬼のお面をつくろう』

日時: 22日(木)、28日(水)
2日間、同じものを作ります。
9時半頃から作れますので
ご都合のよい時間にどうぞ
場所: プレイルーム
対象: 子育て中の親子
定員: 1日10組ずつ



各行事のお問合せ
申し込みは全て
電話か来所で
お願いします。

『子育てママ 温泉でリフレッシュ』

日時: 27日(火)
13時~15時
温泉: こまぎの湯
託児場所: なんば助産院
託児スタッフ:
なんば助産院 助産師
おおやま子育て支援センター
保育士 託児は4名まで
会費: 入浴料実費
託児料500円
申し込みは12月24日から。
*申し込み後、別紙おたより
あります。おたずねください。

2月ちょっとお知らせ

『豆まきをしよう』

日時: 2日(月) 11時頃~
場所: プレイルーム
対象: 子育て中の親子
定員: なし



年長児の
かわいくて
やさしい
鬼さんたちに
カラーボールを
なげます

『ドライフラワー・ミニ・アレンジメント』

日時: 13日(金) 9時半~
場所: プレイルーム
講師: 虹の香房 渡部小枝氏
会費: 700円~800円
対象: 興味のある方どなたでも。12名まで受付します。

『おひなさまを作ろう』

日時: 19日(木) 26日(木) 9時半頃~
場所: プレイルーム *2日間同じものを作ります。
対象: 子育て中の親子20組(1日10組ずつ)

『ミニミニお遊戯会』

日時: 24日(火) 10時~
場所: 大山保育園分園ホール
対象: 興味のある方どなたでも
『子育てママ温泉でリフレッシュ』
日時: 24日(火) 13時~
内容、会費は1月と同じです。
*申込は1月28日から

詳しくは
別紙おたより
あります。
『まんまるキッズ
2月』でも
お知らせします。

ナースさとみの
元気の素コーナー



『お正月の過ごし方』

ゆっくりと家族で過ごす時間が多い『お正月』。
ふだんなかなか会えない方と会える機会が増え
楽しい反面、夜更かしや朝寝坊など生活リズムが
いつもと変わりやすい時期です。
「少しくらい大丈夫かな」と思うことも多いと思っ
ますが、休み明けは知らず知らずのうちに疲れが出
て、体調を崩しやすくなるお子さんもいます。
できる範囲で、寝る時間や起きる時間を少しずつ
いつものリズムに戻していけると安心です。
睡眠や食事のリズムが整うことで、体の抵抗力も
保たれ、感染症予防にも
つながりますよ。
無理をせずに、ご家庭の
ペースを大切にしながら
楽しい時間をお過ごし
ください。



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



21日
10時40分~

日	月	火	水	木	金	土
絵本の日		体操の日		1	2	3
4	5	6	7	8 すくすくチェック	9	10
11	12	13	14 大山育児相談 わいわいルーム	15 『リラックス ヨガ』	16	17
18	19	20	21 LIBRARY	22 『鬼の お面作り』	23	24
25	26	27 『温泉で リフレッシュ』	28 『鬼の お面作り』	29	30	31

来移
動
す
図
書
館
の
ご
利
用
ま
く
び
だ
さ
い
。
が



栄養士
じゅんより

教えて

離乳食

ヨーグルト



ヨーグルトには、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。消化吸収のよい発酵食品で腸内環境を整える効果も期待できるため、離乳食期に取り入れやすい食材です。
離乳食に使う食材は加熱することが基本ですが、ヨーグルトの原料である牛乳は製造工程で殺菌されているため、ヨーグルトは加熱せずにそのまま与えることができます。もし赤ちゃんが冷たいヨーグルトを食べるのを嫌がる場合は、電子レンジで人肌程度に温めると食べやすくなります。

赤ちゃんにヨーグルトを与えるときは砂糖の入ったものは避け、無糖のプレーンタイプか乳幼児用のヨーグルトを選びましょう。市販のフルーツヨーグルトは砂糖が多く含まれているため、与えるのは控えましょう。また1歳未満の赤ちゃんにとって乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、はちみつ入りのヨーグルトは与えないように、注意してくださいね。

食物アレルギーを恐れて、離乳食の開始時期やたんぱく質源の摂取開始を遅らせる人がいますが、それにより食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。食物アレルギーが疑われる症状がある場合は、自己判断せずに医師の指示を仰ぎましょう。

※アレルギー反応が出ることもあります。
アレルギー反応が出たらすぐに病院に行けるよう平日の午前中に与えるようにしましょう。初めての食材を与える時には、赤ちゃんの様子をしっかりと観察しておきましょう。