

度会町子育て支援センター情報誌

わたっこ通信 10月号

令和8年9月15日発行

落ち葉やどんぐり拾いなど、お散歩が楽しい季節が訪れました。朝晩少しずつ冷え込んできましたが、日中の活動では意外に汗をかきます。お出かけする時は、上着で調節出来るような服装で出かけましょう。



10月の行事予定



15日(木)	遊・友・YOUくらぶ(ひよこ・うさぎ) 10:30~11:30
21日(水)	わたっこBabyひろば 育児相談(予約制) 10:30~11:30

※子育てに関するご相談がありましたら、
お気軽にご相談下さい。

TEL0596-63-0070【秘密厳守】



保育所在園児のお子さんの利用について

保育所在園児のお子さんがわたっこ広場を利用する際、以下の内容に該当する場合は、ご利用をお控えくださいますようお願いいたします。

- ①風邪症状(発熱、咳、鼻水、だるさ、発疹など)がある方
- ②保育所を欠席した理由が体調不良の方
- ③感染症の病気で出席停止期間中の方
- ④おうちの方に同様の症状がある方



子育て講演会「じしんでゆれたらどうするの!?!」

子育て支援、防災啓発などで活動されている鳥羽市のボランティア団体の方を講師でお招きし、子育て家庭の防災について実技を交えた内容です。みんなで防災力、防災意識を高めましょう!

開催日時: 11月6日(金) 13:00~14:30

場所: 町子育て支援センター

対象: 度会町在住の方(託児なし)

申込み期間: 10月5日(月)~23日(金)

申込み先: 町子育て支援センター ☎63-0070



リフレッシュ講座「ヨガ」

心身をリラックスさせ、癒しのひと時をみんなで一緒に感じてみませんか?

開催日時: 11月9日(月) 10:30~11:30

対象: 度会町在住の保育所未入所児の保護者(託児あり) 10名

※妊娠中の方は、ご参加いただけません

持ち物、服装: お茶等の飲み物、バスタオルかヨガマット、動きやすい服装

申込み期間: 10月13日(火)~10月30日(金)

申込み先: 町子育て支援センター ☎63-0070



8月のわたっこ広場に遊びにきてくれたお友だちです



8月も猛暑の中、子ども達が遊びに来てくれました。

おうちの人やお友だちといっしょに遊んだね♡



8月のわたっこBabyひろばのようす

8/26に役場保健センターにてわたっこBabyひろばを開催しました。10組の親子がバスレーンやハイハイレースをしたり、おしゃべり交流会をして、親子同士のふれあいを楽しみました。



読書の秋～年齢別・絵本選びのポイントについて～

絵本の読み聞かせには、さまざまな効果が期待できます。より効果を高めるためには、絵本選びが大切です。

読み聞かせに使う絵本を選ぶ時のポイントをお話します。



①0歳児：ハッキリとした絵の本

0歳児は、視覚で惹きつけるハッキリとした絵の本を選ぶことが大切です。色鮮やかな絵本に触れることで、脳に刺激を与えられます。赤ちゃんは「自分で触ってみたい」「お気に入りのページを開いてみたい」と、手を伸ばすことが多いため、扱いやすいしっかりとした絵本を選ぶと良いでしょう。

②1歳児：リズムの良い絵本

1歳児は、繰り返しが多い絵本が大好きです。動物や果物など、子ども達に親しみのある内容が繰り返される絵本が良いでしょう。また「コロコロ」「どんどん」など、擬音語、擬態語が盛り込まれているリズムの良い絵本を選ぶことで興味関心を惹きつけられます。

③2歳児：生活習慣にまつわる絵本

2歳児は、生活に関する絵本がおすすめです。挨拶やトイレ、歯磨き、お風呂など、絵本から学べるようなものを選ぶと良いでしょう。登場人物が褒められている姿を見ることで「真似してみたい」「自分にもできる」という気持ちを刺激します。

④幼児期：豊かなストーリー性の絵本

幼児期の読み聞かせは、豊かなストーリー性を意識しましょう。大人から見ると「どういう意味？」と感じるような内容でも、子どもはしっかり自分の中で想像力を働かせます。

季節に合わせた絵本を選ぶ

年齢のほか、季節に合わせた絵本を選ぶことも大切です。四季の移り変わりは、言葉では伝えきれません。絵本であれば、鮮やかな色彩やストーリーで春夏秋冬の雰囲気を感じ取れます。

子ども自身に選んでもらう

ときには、子ども自身が選んだ絵本を読み聞かせても良いでしょう。子どもがどんな絵本に興味を持っているか知るだけでなく、自分で選んだものを読んでもらえることにより自己肯定感が高まります。ぜひ、お子さんとの絵本タイムを取り入れましょう。

子どもは大人の約半分

1～2歳 900～950kcal
成人女性 2050kcal
3～5歳 1250～1300kcal



1日のエネルギー量って？

子どもが必要とする1日のエネルギー(kcal)は、大人の約半分。1～2歳なら母親の半分弱、3～5歳は、半分強というイメージです。

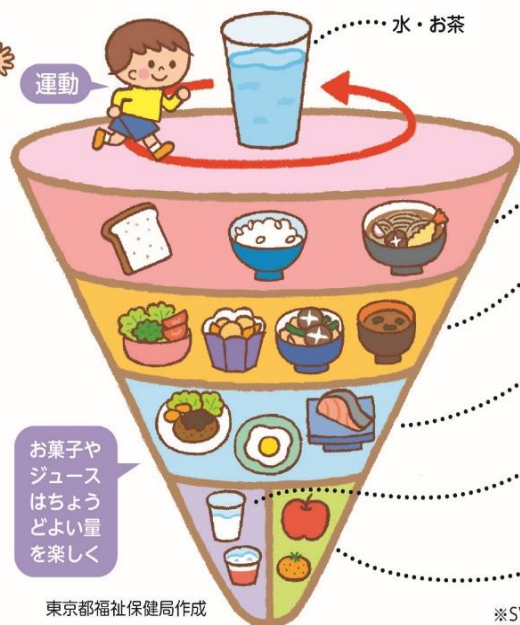
何をどのくらい出せばいいの？

必要なkcal分のメニューを、バランスよく与えたい。でも、どんな物をどのくらいの量、出したらいいのか、迷うことはありませんか？

そんなときに活用したいのが「食事バランスガイド」。一日にとりたい主食・副菜・主菜・牛乳(乳製品)・果物の品数を、イラストで表しています。ぜひ、調理する際に、目安にしてみましょう！

1日の必要エネルギー量

●幼児向け食事バランスガイド



1日分

3～4つ (SV)

主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(子ども用茶碗) だったら3～4杯程度

4つ (SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理4皿程度

3つ (SV)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2つ (SV)

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1～2つ (SV)

果物
みかんだったら1～2個程度

東京都福祉保健局作成

※SVはサービング(食事提供量の単位)の略。