

度会町子育て支援センター情報誌

わたっこ通信 7月号

令和8年6月15日発行

いよいよ夏本番です。外あそびの時は、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでください。



7月の行事予定



『水分補給について』

暑い日が予想されますので、子育て支援センターへお越しの際は、水筒を持参して下さい。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！



3日(金)	子育て支援教室「親子でリトミック！」 10:30~11:30
9日(木)	遊・友・YOUくらぶ(ひよこ・うさぎ) 「子ボラさんと遊ぼう！」 10:30~11:30
15日(水)	わたっこbabyひろば 10:30~11:30 育児相談(予約制)



※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】



もうすぐ七夕

今年は、短冊にどんな願いごとを書きますか？七夕には、そうめんを食べる風習ありますが、これは、天の川や織姫の織る糸に見立てたと言われています。7月7日は、ご家族でそうめんパーティーをしてみたいはいかがでしょうか。子育て支援センターでは、6月22日(月)~7月7日(火)まで、短冊に願いごとを書いて笹に飾って頂けます。この機会に是非ご利用ください。



子育て支援教室『親子でリトミック!』

リトミックは、音楽のリズムにあわせて体操や手遊びを行うため、基礎体力の向上や反射神経などの運動能力の発達に期待でき、音楽の変化に合わせて体を動かすので、集中力を養うことができます。

開催日時：7月3日(金) 10:30~11:30

開催場所：町子育て支援センター

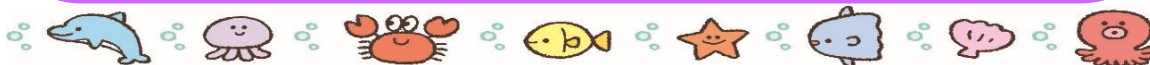
対象：1歳以上のお子さんと保護者10組程度

持ち物：お茶等の飲み物

※動きやすい服装でお越しください

申込期間：6月1日(月)~6月19日(金)

申込先：町子育て支援センター ☎63-0070



保育所見学ツアー

親子で度会町の保育所へ見学に行きましょう！

- ・棚橋保育所 9月7日(月) 10:00~11:00
- ・中之郷保育所 9月14日(月) 10:00~11:00
- ・長原保育所 9月15日(火) 10:00~11:00

※現地集合、現地解散です

各保育所の正門前に、9:50に集合してください

対象：保育所未入所児とその保護者

内容：各保育所の見学など

申込期間：7月1日(水)~8月26日(水)

申込先：町子育て支援センター ☎63-0070



5月のわたっこ広場に遊びにきてくれたお友だちです



同い年のお友だちや親子で仲良く一緒に玩具で遊びました。



5月のわたっこBabyひろばの様子。お母さんと赤ちゃんの笑顔が印象的でした。



今年度の遊・友・YOUくらぶがスタートしました

5月8日に第1回目の遊・友・YOUくらぶを開催しました。親子でふれあい体操をしたり、製作遊びをしたり、集団遊びではバスタオルを使った遊びを紹介し、皆で楽しい時間を過ごしました。



子育て支援センターとは

子育て中の親子等が集まり、お子さんを遊ばせながら、仲間づくりや情報交換ができる場所になっています。親子等で自由に遊ぶことができますので、お気軽にお越しください。

わたっこ広場の開放時間は、
平日9:00~15:00です。

※お子さんと遊ぶのはおうちの方になります。ご理解とご協力を宜しくお願いたします。



7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツゲンの栄養バランス!

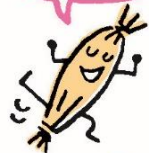
体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかにも、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ!



離乳食が始まったら

「鉄分」を意識してプラス

生後5か月ほどは、お母さんからもらった鉄分で必要量が満たされていますが、6か月頃にはほぼ使い切ってしまうと言われる。この時期からすでに鉄分不足になりやすいので、離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。

離乳期なら マグロのバター焼き

幼児期なら ホウレンソウの磯辺和え



マグロの刺身に片栗粉をつけ、バターで焼く(離乳完了期)。離乳中期なら、ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものを、メニューに混ぜる。



ホウレンソウの磯辺和えのほか、アサリやシジミの味噌汁や、レバーの竜田揚げなどで食べやすく。ごまのりを常備しておき、料理にふりかけても。

鉄を多く含む食材

- 【魚介類】
 - ・アサリ・シジミ
- 【肉】
 - ・レバー(豚、牛、鶏)
- 【魚】
 - ・マグロ・カツオ・ブリ・サバ
 - ・サンマ・イワシ
- 【野菜】
 - ・小松菜・ホウレンソウ
 - ・ダイコン(葉)・ブロッコリー
- 【その他】
 - ・ひじき・のり・厚揚げ
 - ・高野豆腐・納豆・ごま

女の子は思春期に鉄分が不足しがちに。いまからさまざまな食材からとれるようにしましょう。

