

子育てを楽しむもう

子どもの生活習慣(1) ・いただきます、ごちそうさま・

子どもの生活習慣について、これから何回かに分けて述べていきます。

どんなことを子どもの生活上の習慣とするかは、親が決めれば良いことです。何故なら生活習慣の多くが家庭内でのことだからです。しかし当然ですが、個人の生活習慣も社会性を持っています。自分だけのものではありません。

以前この欄で「しつけ」について“家庭でのしつけは、叱るためではなくほめるためにある”と書きました。習慣は強制によって得られるものではありません。習慣とは繰り返し実行することで身に付くものです。子ども本人の受け入れる気持が前提です。

先ず「いただきます、ごちそうさま」についてです。

離乳食が3回になったら「いただきます」から始めましょう。意味の説明をしても理解できませんから、説明は不要です。3歳前後から「ごちそうさま」を加えましょう。うまく言えたらほめましょう。そして小学校入学前後になったら「いのち」の大切さと「感謝」の意味をしっかりと説明することが必要です。

それは「いただきます」には動植物の「いのち」をいただくという意味があり、また「ごちそうさま」には食事を用意してくれた人に感謝するという意味があるからです。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦(市立医療センター名誉院長)



まだまだ暑い日が続きますが、こんな時は口あたりのいい、冷たいおやつはいかがでしょう？

そこで、今回は「手作りおやつ試食会」で好評だったおやつを紹介します。

材料

カルピス(原液)…400ml 水…900ml
粉寒天…8g みかん(缶)…15個
容器(90mlカップ)…15個

作り方

- ①小鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、約2分間沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ②火からおろし、カルピスを少しずつ加え混ぜる。
- ③カップに入れ、みかん(缶)を入れ冷蔵庫で冷やし固める。



キッズハウス 9月スケジュール

- らくがきタイム
10:00~16:00
- お楽しみタイム(平日のみ)
13:00~
- わくわくタイム
20日(金) 13:30~
- 個別子育て相談(小児科医)
3日(火)・22日(日)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)
テーマ「熱中症・子どもの夏の病気」
12日(木)14:00~15:00
- 手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)
メニュー「にんじん白玉」各回50食
15日(日)①13:00 ②15:00
- 栄養相談会(栄養士)&子育て相談(保育士)
26日(木)13:00~16:00

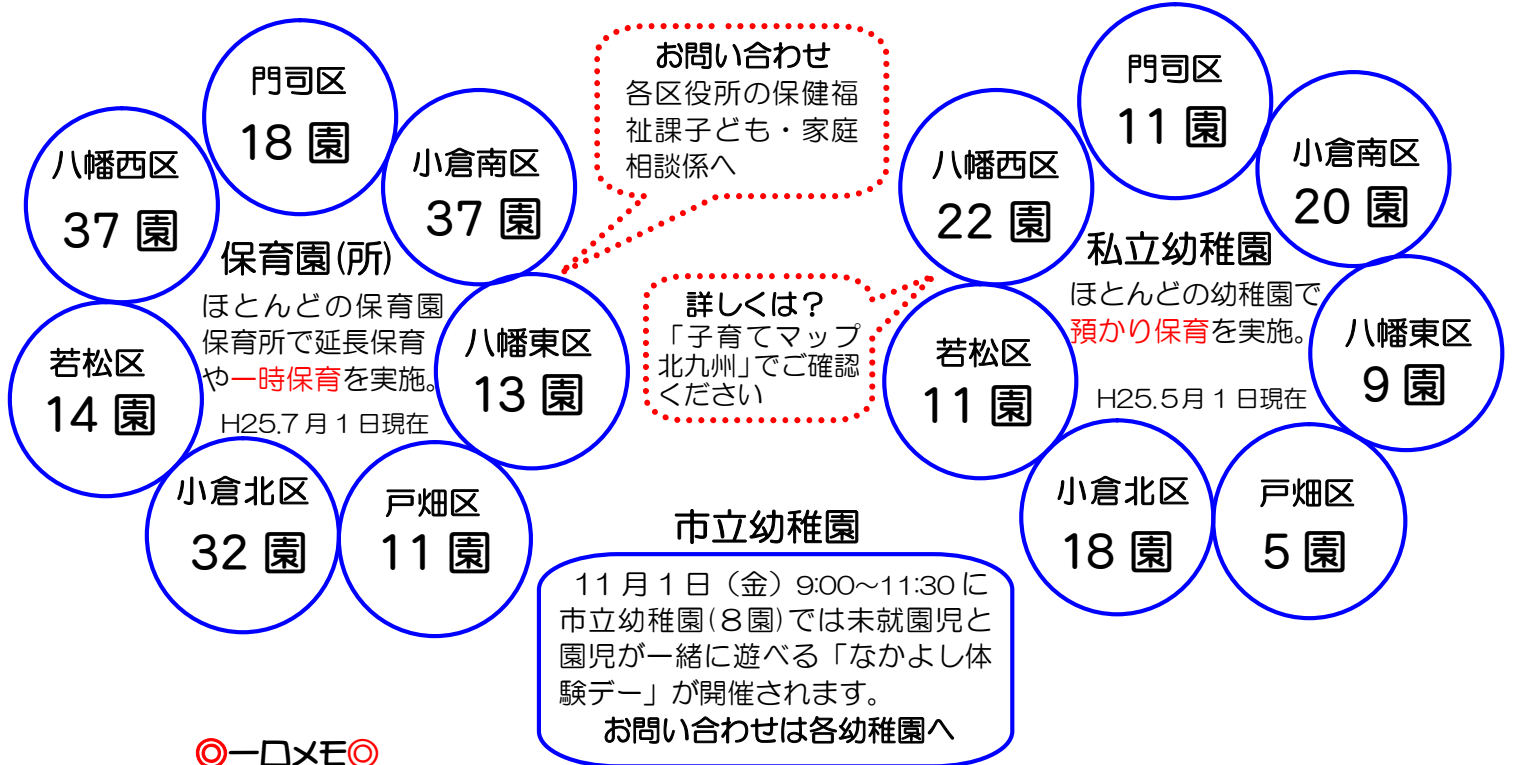


はたらくママ応援し隊



仕事復帰に向けて、保育園・幼稚園探しを始めているパパやママもいるのではないのでしょうか。生活リズムの違いによって、求められる保育園・幼稚園の条件も変わってくると思います。それぞれの園で実施しているプレ保育や園の説明会などに参加して、子どもに合った園を探すのもよい方法ですね。

北九州市内の保育園(所)と幼稚園、こんなにあります。



◎一口メモ◎

〈保育園(所)〉

一時保育…家庭での保育が困難になった場合に保育園(所)で一時的に預かること。

〈私立幼稚園〉

預かり保育…保育時間外に預かること。(園によって延長時間・料金など異なる)



スタッフコラム



夏休みも、もうすぐおわりですね。楽しい思い出はたくさんできましたか？

子どもの館では夏休み期間中、「お菓子カーニバル」が開催されています。お菓子の家に目を輝かせる子どもたち、懐かしいお菓子のパッケージの前で立ち止まる“元”子どもたち。身近なお菓子について、意外と知らないことがあり、学ぶこともたくさんありました。お菓子の前ではみんなニコニコ笑顔！こんな癒しの効果もありますね～。

「お菓子カーニバル」は終わってしまいましたが、キッズハウスでは毎月1回「手作りおやつ試食会」を行っています。小さなお子さまはもちろん、大人が食べてもおいしい、やさしい甘さのおよつの試食とレシピの紹介です。その他にもコーナー内には、何種類かのレシピを常時用意していますので、どうぞ自由にお持ち帰りください。

まだまだ暑い日が続きます。夏バテしないように、バランスの良い食事とおやつに気を付けましょう。



北九州市立 子どもの館

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん！

HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。

都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。

詳しくはお電話でお問い合わせください。

開館時間 10:00~19:00

休館日 9月2日・4日・18日

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料大人 200円・小人 50円 (1歳未満は無料)