



北九州市立 子どもの館 ほっぷ・すてっぷ・キッズ

第53号 平成27年8月25日 発行



子育てを楽しもう

子どもは見ている・見られている母親力・

この便りの第2号で「お母さん力(リキ)」について書きました。その中では母親が子どもに“さわる”“触れる”ことの子どもへの影響または効果について述べました。今回は子どもの側から見た母親について考えてみましょう。

何と言っても子ども達、特に乳幼児期の子どもにとって母親は絶対的な存在です。成長するに連れて母親の絶対性は薄れてきますが、それでも子どもにとって母親はいつも気になる存在です。

子どもは自分が母親からどんなふうに扱われるのか、幼い頃は生理的・情緒的にそして成長するとともに具体的に受け止めます。母親の言葉によらない対応から言葉を通しての対応という関係が形成されます。つまり母親からどう“扱われる”から、どう“言われる”かという関係への変化です。

そして思春期になると、異性である男の子と同性の女の子では母親に対する見方が違ってきます。いずれにしても母親の力(母親力)が最も試される時期であると同時に父親の出番です。格好良く行こう!

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)



原先生のお口のはなし

《たべること》

その3. 吸綴きゅうてつから咀嚼そしゃくへの準備

子どもは生後6ヶ月ころから、乳歯が生えはじめる
と、哺乳行動から次第に咀嚼行動に移行しはじめます。

お子さんがおっぱいを飲みながら、食べることへの
興味がひろがっていくようにと夢み、咀嚼への準備
に心をそそぎましょう。

唇でしっかり乳頭を把持しているか乳汁がこぼれて
いないか、こぼれる時はどんな時か、吸う力は増して
きているかなどを観察しながら、1つ1つ学習してい
くお子さんの「これもできてきた箱」がいっぱいに
なりますように!

●らくがきタイム

10:00~16:00

●おたのしみタイム(平日のみ)

13:00~手あそび、紙芝居、大型絵本など

●個別子育て相談(小児科医)

3日(木)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」
10日(木)14:00~15:00

●子どもとママのお口の相談(歯科医)

15日(火) 13:30~15:30

●栄養相談会(栄養士)&子育て相談(保育士)

17日(木)13:00~16:00

●みんなであそぼう!

18日(金) 13:30~(ミニ運動会)

●手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)

メニュー「日の出かん」各回50食
20日(日)①12:30 ②14:30



子育てあるある！



☆おやつの上質な与え方☆

◆おやつの役割は？◆

幼児期のおやつは食事の一部と考えましょう。育ち盛りの幼児は消化器官が未発達のため、3度の食事だけでは発育に必要な栄養がとりきれません。おやつを1～2回プラスして栄養が不足しないように補いましょう。乳製品や小魚、いも類、果物などを組み合わせて与えるとよいでしょう。

～おやつの与え方3原則～

- ①時間を決める。
好き勝手に与えると偏食、むら食い、わがままの助長、肥満、虫歯などの原因になります。
- ②栄養バランスを考える。
子どもは水分を多く必要とします。牛乳、お茶、野菜ジュースなどの甘くない飲み物を組み込むことも必要です。
- ③量を決める。
1日に必要な総エネルギーの約10% (150～300kcal) にします。



おすすめのおやつ

- ◎おにぎり小1個 (100kcal)
- ◎バナナ1本 (80kcal)
- ◎牛乳コップ1杯 (90kcal)
- ◎ヨーグルト1個 (84kcal)

こんなおやつは注意!!

- ◎スナック菓子1袋 (430kcal)
- ◎アイスクリーム1個 (180kcal)
- ◎チョコパイ1個 (163kcal)
- ◎チョコレート1/2枚 (162kcal)



生涯の食習慣の大部分が形成されるのは小学校入学前の幼児期。この時期の食習慣は一生の健康に大きく影響します！家族の人が注意してあげましょう。

<参考：伊勢崎市健康づくり課>



スタッフコラム

夏休み中、久しぶりにキッズハウスに遊びに来てくれたお子さんたちに「背がのびたね」「お兄ちゃん、お姉ちゃんになったね」と声をかけたことがありました。

保護者の方の中にも、キッズハウスでの遊び方、行動や言動からお子さんの成長を感じて、私達にお話してくださる方がいます。3歳位の女の子のお母さまから、出口で靴を履きながら「帰るときは毎回大泣きしていたのに、今では約束通りの時間に機嫌よく帰れるようになりました。成長しました！」と教えていただきました。

また、4歳位の男の子のお母さまからは「毎回必ずおもちゃの赤い救急バックを下げた遊んでいたのに、最近バックから卒業できました。これも成長ですよ！」と聞いて一緒に大笑いしました。目に見える成長をキッズハウスで感じていただけることもあるんだと嬉しくなりました。

暑くて長い夏休みももうすぐ終わりますが、遊びやお手伝い、新しい体験を通じてお子さんたちが成長された姿を見るのをスタッフ一同楽しみにしています。

北九州市立 子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 9月1日(火)・2日(水)・16日(水)

キッズハウス(対象：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)

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。