

11月号
日進市発行

ふあまっぷ

Web版ふあまっぷ www.city.nissin.aichi.jp/jido/famap/

ねえ! 食べて!

いつまでも尽きない
“子どもの食事についての悩み”
こんなに好き嫌いがあって大丈夫?
遊んでばかりでとにかく食べない、
お箸はいつから?...などなど。
ふあまっぷ編集部も同じ悩みを抱えています。
そこで栄養士の橋本先生をお招きしてアドバイスを頂きました。

苦手なものは「足早めに出す。」
お腹が空いていればまずは食べるはず。
キライなもの
食べられたら何度も褒める!
みんなにも報告して、何回も褒められれば、子どもも嬉しい。

とにかく食卓にはお腹を空かせた状態で付かせること。
食事は食卓ですもの、
という意識をつけること。
走り回って食べさせるのではなく
食卓に着かせて食べさせる。
おやつも同様。

どうしても食べようとしない子にはみじん切りにしてハンバーグに混ぜたり、潰してスープにしたりするのでもいい。ただし、形が残っている状態で食べられるようにすることを最終目標としよう。
でも無理強いはいけません。

お箸は3歳半ぐらいまでに使えればいい。
子どもが使いたがったら渡してもOK。
ただ、危ないのでお箸を使うときには目を離さないこと

橋本先生より
理解を話してしまってお母さんを選び詰めてストレスになってしまいます。その結果、子どもを追い詰めることになってしまうので、お母さんは無理して頑固に入れておくことが大事です。たし、諦めないようにしましょう。

量は「お母さんの半分」が目安。
和食中心で、主食1に対して
主菜1、副菜2が基本。
副菜2つは野菜のものを。
内1つは具沢山お味噌汁でもいい。

できるだけ家族みんなで食べよう。
料理にかける時間と食事にかける時間と同じだと素敵。

機会があれば野菜を育てて収穫して自分で収穫したものはけっこう食べる
朝ごはんをしっかり食べることが一番大切。
朝ごはんをしっかり食べるためには、寝る前にミルクなどを飲むのをやめるとよい。

食べないからと言って意地になって食べさせたり、へこんだりすることはない。

人が食べるのを見るのはマナーを学ぶことになる。
偏食をすると、同じ添加物ばかり摂ることになる。
やっぱり和食を食べたほうがいい。
きんぴらとかひじきを煮たものとか、本人が嫌がって食べなかつたとしても「いつも食卓に並んでいて親が食べていた」という記憶さえ残れば大人になつてから自分でなんとか軌道修正できる。
保育園・幼稚園に行つたら食べられるようになる、とは限らない。食べられるようになる子もいるが、先生だつてむりやり食べさせるわけではないので、必ず食べられるようになるわけではない。

保食園・幼稚園に行つたら食べられるようになる、とは限らない。
食べられるようになる子もいるが、先生だつてむりやり食べさせるわけではないので、必ず食べられるようになるわけではない。

今月は番外編! キリシヤ在住ママの離乳食レシピです

離乳食紹介

「リゾガロ(ライスフディング)」
〈材料〉
・冷飯 茶碗に半分位
・牛乳 500cc
・砂糖 適量(味を見て決めて下さい)
・卵 1個
・バター 大さじ1
・コーンフラワー 適量
・バナエッセンス (またはバナラの粉) 適量
・シナモン(粉) 適量

1.牛乳を鍋に入れ、沸騰させる。
2.その中に、ほくした冷飯、砂糖を入れてかき混ぜる。
3.ボールに黄身の溶き卵を作り、2)の牛乳を少しさましたものを、少しずつ加えながら、卵が凝固しないように混ぜる。
4.鍋を火からおろし、3)の溶き卵を少しずつ鍋に加えながら混ぜる。
5.バター、バナエッセンス(またはバナラの粉)、コーンフラワーを加え、どろとした状態になるまで弱火で煮詰める。この時、米が鍋の底にくっつかないように、良くかき混ぜながら煮る。
6.容器に移してしまい、冷蔵庫で冷やす。食べる時にシナモンの粉をふりかける。

「スパナコリツ (ほうれん草リゾット)」
〈材料〉
・にんにく ひとかけ
・ほうれん草 ボール一杯
・お米 カップ2杯
・長ネギ 一本
・塩・胡椒 少々
・だし(固形スープのもと・ほんだし) 適量
・水 目分量

1.にんにく、長ネギを細かく刻んで炒める。
2.そこにほうれん草を全部入れて炒める。
3.野菜がしんなりしたら、塩・胡椒を味を調え、洗ったお米を入れる。
4.ぐるりと軽くいため、すぐにだしを入れる。このとき、だしの量は全体の具より約3cm量位。
5.強火でだしが沸騰するまで煮て、その後ふたをして弱火で蒸す。
6.だしがお米に吸収されてなくなり、ごはんも炊けているようならOK。

「ど越しがいいので、子どもが風邪の時の栄養補給に重宝。」
ほうれん草が嫌いな子どもでも、よく食べます。

はぐみんカード

はぐみんカード?

正式名称は「子育て支援連携券」。愛知県と日進市の協働事業で、日進市商工会の協力により日進市児童福祉が行う事業です。詳細は、児童課へ問合せ。またはふあまっぷが09年6月号(No.14)をみてね。

毎月ふあまっぷのバックナンバーはWeb版ふあまっぷで見られます。
※児童課子育て支援課 ☎0561-73-1049

お店の意図と協力によるものです。呉料ちよくカードを利用しましょう。

はぐみんカード提示により、パステーカーキ(要予約)一人目のお子さん用には10%OFF、二人目のお子さん用には20%OFF、三人目以降のお子さん用には30%OFF(ただし小学3年生までのお子さんのパステーカーキ)に詳細については要問合せ

はぐみんカード提示により、パステーカーキ(要予約)一人目のお子さん用には10%OFF、二人目のお子さん用には20%OFF、三人目以降のお子さん用には30%OFF(ただし小学3年生までのお子さんのパステーカーキ)に詳細については要問合せ

はぐみんカード提示により、パステーカーキ(要予約)一人目のお子さん用には10%OFF、二人目のお子さん用には20%OFF、三人目以降のお子さん用には30%OFF(ただし小学3年生までのお子さんのパステーカーキ)に詳細については要問合せ

おすすめ!

「てづくりおもちや」

〈牛乳パックで作ろう イス〉

●用意するもの 牛乳パック(1L)24本分、ゴムテープ、サララップの芯または新聞紙、カッター

- 1.牛乳パックを洗って乾かして開く
- 2.底の部分を切り取り、ふたの部分を内側へ折る
- 3.巻くように折って三角柱を作る。これを24本作る
- 4.4本を組み合わせ大きい三角柱をしっかりとゴムテープで貼る。これを6本作る
- 5.6本を組み合わせ、六角柱を作る
- 6.ラップの芯を所々の穴に入れて補強する。はみ出たところはカッターで切る。ラップの芯がなければ新聞紙を穴につめて出来上がり。

※キルティング布、包装紙等でカバーをつけると、見た目も可愛くなりますよ

参考 http://www.meiji-hohoemi.com/mamapapa/idea/bn_toy_01.html

周りのお母さんからも評判です

えほん紹介

「ねずみのおいしやさま」
(~3歳ぐらいから~)

ある晩、ねずみのおいしやさまのところに、りすさんのおうちから電話がかかってきました。りすの坊やが熱を出しているのですぐ来てほしいと言われて、スクーターに飛び乗ります。ひとはしり!と家を出たまではよかったのですが、その晩大雪になり、ねずみのおいしやさまは雪だるまのようになってしまいました。凍えそうになりながら休むところを探すと、穴の中にかえるさんのおうちを見つけた。かえるさんは冬眠中です。ねずみのおいしやさまは邪魔をしないようにして、しばらく休ませてもらうことにしました。あたたかい気持ちになり、ぐうぐう眠ってしまいました。りすの坊やは大丈夫でしたよ。ゆったりとした時間の流れに、ほのぼのとしたお話の世界が広がります。(仁)

「ねずみのおいしやさま」
なかがまきさみ さき やまむきゆりこ え 稲富直樹画 1977年

| | | |
|------|---|---|
| 1 日 | | |
| 2 月 | <p>□日東子育て支援センター 「絵本の読み聞かせ・手遊び・落ち葉のかべかけを作ろう」 10:00~</p> | <p>出産育児一時金が改正されました 10/1から出産育児一時金の額が38万円から42万円になりました。詳細は広報10/15号をご覧ください</p> |
| 3 火 | | |
| 4 水 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「スペシャル!あそびのひろば(わくわくサーキットと新聞紙あそび)」 10:40~11:10</p> | <p>ママのあそび</p> |
| 5 木 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「スペシャル!あそびのひろば(ひと組ほんわかシアター公演)」10:40~11:10 ◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00</p> | |
| 6 金 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「スペシャル!あそびのひろば(リズムでとんとんとん)」 10:40~11:10</p> | <p>チャレンジクッキング お父さんの顔まくり 日時:11/8(日)9:30~15:00 場所:西部福祉会館調理室 対象:男性、夫婦、家族 持ち物:米1合、エプロン、大判ハカチ 申込み、問合せ:伊藤0561-73-2519</p> |
| 7 土 | <p>あいきまつり 日時:11/8(日)9:00~15:00 場所:シルバー人材センター前 エコドーム内 あいき 10周年アフターセール 日時:11/10(火)~15(日) 午前中 場所:あいき店内、温室</p> | |
| 8 日 | | |
| 9 月 | | <p>あいき防災フェスタ 日時:11/8(日)10:30~16:00 場所:黄・地球博記念公園(モリコロパーク)大芝生広場 参加無料</p> |
| 10 火 | <p>●にっしん子育て総合支援センター「誕生会」10:40~11:00 ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部 「大学構内を散歩しよう!」10:00~11:10 予約2</p> | |
| 11 水 | | |
| 12 木 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「赤ちゃんなんでも相談ひろば」10:30~12:00 ◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00</p> | |
| 13 金 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「はじめてま!赤ちゃんママ」14:00~ 「心理カウンセラー(こころのお部屋)」 14:00~16:30</p> | |
| 14 土 | | <p>竹の山地区新設校公開ワークショップ 日時:11/14(土)14:00~16:30 場所:香久山小学校体育館 申込み不要 問合せ:教育総務課0561-73-4169</p> |
| 15 日 | <p>●にっしんファミリー・サポート・センター 入会説明会・講習会9:30~ 予約1</p> | |
| 16 月 | <p>□日東子育て支援センター 「絵本の読み聞かせ・手遊び・じゃがいももちを作ろう」10:00~</p> | <p>災害時のひなん所について考える勉強会 私たちのひなん所に備蓄されているモノってなに?ひなん所での食事やトイレ事情、ひなん所でのアレルギーっ子はどうか?ひなん所での高齢者や障がい者、子どもはどうか?等を勉強します。 日時:11/14(土)9:30~12:00 場所:御岳コミュニティセンター 参加費無料</p> |
| 17 火 | | |
| 18 水 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「子育て相談(栄養士/赤ちゃん栄養相談)」 10:30~12:00</p> | |
| 19 木 | <p>◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00</p> | |
| 20 金 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「はじめてま!赤ちゃんママ」14:00~ 「子育て相談(子育てコーディネーター)」14:00~15:30</p> | <p>家事家計講習会 日時:11/19(木)20(金)10:00~12:00 場所:19日にぎわい交流館、20日 赤池公民館 定員:19日 50名、20日 70名 参加費:350円 申込み、問合せ:新妻052-801-9063 託児有り(要予約)</p> |
| 21 土 | <p>□日東子育て支援センター 子育て講演会 「親子の絆を深めるための運動遊び」14:00~15:30 (場所:スポーツセンター第2競技場 講師:柳沢秋孝)</p> | |
| 22 日 | | |
| 23 月 | <p>「芋煮会」 美味しい芋煮を味わいながら交流の輪を広げてみませんか?ご参加をお待ちしております。 日時:11/22(日)11:30~14:30 場所:にぎわい交流館 駐車場 参加費:300円 定員:200人 対象:市内在住、在学、在勤の方 申込:往復はがきにて。往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数をご記入の上 〒470-0121 日進市本郷町御器街道1番「リビングサポート あいあいの家」まで</p> | |
| 24 火 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「手品」10:40~11:00</p> | |
| 25 水 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「わらべうた遊び」14:00~14:15 ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部 「1歳児のお友だち集まれ!」10:00~11:10 予約2</p> | <p>子育てサポートセミナー 日時:11/21(土)13:00~15:00 場所:若崎台・香久山福祉会館多目的ホール 対象:0~3歳の子どもを持つ保護者 講師:後藤麻里(臨床心理士) 定員:80名 参加費:無料 持ち物:筆記用具 11/21(月)より各福祉会館にて整理券を配布</p> |
| 26 木 | | |
| 27 金 | | |
| 28 土 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「グッド日で遊ぼう」10:40~11:40</p> | |
| 29 日 | | |
| 30 月 | <p>●にっしん子育て総合支援センター 「みんなで1、2」10:40~11:00</p> | |

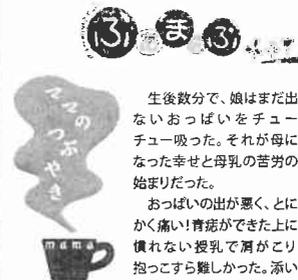
PAPA★COLUMN



「臭い仲」

息子のター君もようやく、ハイハイからつかまり立ちが出来た様になった今日この頃では、悪戯も色々バリエーションが豊富になってきて困る。階段を上れるようになったので、知らない間に二階に上がっていることも頻繁にあるが、落ちやしないかとヒヤヒヤものである。そして、テーブルの上のモノに手が届くようになったおかげで、茶碗を落とすし箸を投げるし始末が悪い。しかし、先日とんでもないことが。僕が二階にいる時に、娘のあーちゃんとター君の音が聞こえてきた。確かリビングでしゃべっていた気がするのだが……。「だ〜だ〜」「いいよ〜」ばちゃばちや「きゃはははは」

えっと、何が良いの?嫌な予感だったので、慌てて一階に下りる。すると一階のトイレで信じられない光景がそこには、便座に座る娘と僕のお器の中で手を洗う息子の姿があった。「ター君、おトイレで手洗っちゃおうの」娘の呑気なセリフに僕は思わず顔を赤らめる。臭い仲とはこのことか。妻に聞いたら、前日にもそういうことはあったようで、便座の蓋は閉めるようにしていたらしいのだが、使っている時は閉めるわけにもいかない。トイレで濡れるという痛ましい事故もあるようなので、十分気をつけるようにしなければ。



生後数分で、娘はまだ出来ないおっぱいをチューチュー吸った。それが母になった幸せと母乳の苦勞の始まりだった。

おっぱいの出が悪く、とにかく痛い!母乳がでなくて上に、慣れない授乳で肩がこり、抱っこすら難しかった。添い寝もどきどきの「添い乳」にトライ、おお、楽チン!と思ったのも束の間、体重の伸びが悪い。混合を薦められたが、即日便が頻くなり、病院に行くことも「哺乳瓶の洗い方が悪いのでは」。母親と息子の関係は悪化し、決意した。実は娘は軽い乳糖不耐症で、下痢は当然だったのだ。アーモンドオイルで毎日マッサージをし、おっぱいの出が良くなるらしいと聞けば、何でもたっぴ食べた。おっぱいを欲しがると「いっぱい飲んでね〜」と娘の顔を覗きながら授乳。上手に飲めるようになった娘の体重は、ぐんぐん増えた。半年もたつと、人気のある所でのおっぱいを嫌がるようになった。一歳半になった僕、「歯磨きをした後は、おっぱいバババ」と言うと「バババ」と言っておっぱいなしで寝てくれた。朝起きると「おっぱいおいしい」コール。朝一回だけの授乳になった。

最近では起き抜けに「遊ば!」と、日課の公園の方がより魅力的の様子。娘はもうすぐ2歳になる。もしや卒乳?成長は嬉しいが、寂しい気もする。卒乳の晩には激辛ラーメンを食べに行こう!

子育てイベント予約情報

- 予約1 15日(日) ●にっしんファミリー・サポート・センター「入会説明会・講習会」午前9時30分~午後4時(依頼会員は正午まで) 場所:中央福祉センター視聴覚室 ②は、日進消防署 内容:①センターの説明・講習②救命救急講習(援助)両方会員は必須、依頼会員は希望者 持ち物:印章、写真(縦4cm×横3cm)2枚、筆記用具、年会費 託児:無料(要予約) 申し込みは11月10日までに電話でセンターへ
- 予約2 ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部子どもケアセンター「大学構内を散歩しよう!」(雨天時:プレイルーム) 日時:11/10(火) 時間:10:00~11:10 対象:1~3歳児 & 保護者 申込み期間:11/2(月)~11/6(金)
- 予約3 ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部子どもケアセンター「1歳児のお友だち集まれ!」日時:11/25(水) 時間:10:00~11:10 対象:1歳児&保護者 申込み期間:11/16(月)~11/20(金)
- 予約4 ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部子どもケアセンター「毎日の生活と心からだの健康」日時:12/4(金) 時間:10:00~11:30 対象:子育て中の保護者20名(託児あり) 講師:井澤昌子(愛知学芸大学ヒューマンケア学部講師)申込み期間:11/9(月)~13(金)
- 予約5 12月11日(金)◎ママのリフレッシュサロン「プリザーブドフラワーで作る X'mas プチアレンジ」10:30~12:00 申込み:12月3日(木)、4日(金) 10:00~14:00 定員:満たない場合は受付日以降随時受付 場所:野方三ツ池公園交流館 託児つき 定員:先着15名 参加費2500円(材料代) 託児代:500円



読み聞かせ・お話し 2~3歳の幼児向け/毎週火曜日午前11時~11時20分 幼児~小学生低学年向け/毎週土曜日午後2時~2時30分
休館日 11/2(月)、5(木)
一部休館日 11/9(月)、16(月)、30(金)

図書部 11/8(日)まで開催しています。他のイベント・詳細は広報10/15号をご覧ください
11/11(日)13:30~15:00 子どもお楽しみ劇場/工作・読み聞かせなど(先着100名様)
11/13(祝)11:00~11:30 秋のお楽しみ会/人形劇・パネルシアター・大型絵本など
11/17(土)9:30~ 本のリサイクル市(くなくなく第2期終了)
10:00~16:00 パリアフリー映画館「アタがいた教室」ほか
11/8(日)9:30~ 本のブッカーサービス(先着50名) 11:00~11:30 工作教室

子育てカレンダー掲載団体等 マーク・連絡先一覧

- にっしん子育て総合支援センター: 0561-75-2244
- にっしんファミリー・サポート・センター: 0561-74-6262
- 日東子育て支援センター: 0561-72-0459
- ◇日進子育て支援総合コーディネート事業: 0561-56-1150
- ◆NPO法人ファミリーステーション Rin: 0561-74-1080
- ◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部 子どもケアセンター: 0561-75-2225
- 保育園(保育園開園開放は広報をご覧ください) 西部: 052-802-1969 三本: 0561-73-7876 南部: 0561-73-1561 新万田: 0561-73-3021 北部: 0561-72-3731 北新田: 0561-73-7866 梅原: 052-803-3134 東部: 0561-73-3163 中部: 052-802-2859 日原: 0561-72-0459
- △子育てグループ じゃんぐるじむ: 090-3580-8712 夜直医院 おむすび: 052-807-6683(伊藤 T&F) 産科産後専門がい見組の会: 0561-73-5679 たんぽぽ: 0561-73-8199 ぐるんぼ: ちびっく・さくらんぼ・いごクラブ: 0561-75-2244 (にっしん子育て総合支援センター) #日進おやこ劇場: 0561-72-0203
- ★児童センター: 0561-72-0770
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-74-6262
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-72-0459
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-56-1150
- NPO法人ファミリーステーション Rin: 0561-74-1080
- 名古屋学芸大学ヒューマンケア学部 子どもケアセンター: 0561-75-2225
- 保育園(保育園開園開放は広報をご覧ください) 西部: 052-802-1969 三本: 0561-73-7876 南部: 0561-73-1561 新万田: 0561-73-3021 北部: 0561-72-3731 北新田: 0561-73-7866 梅原: 052-803-3134 東部: 0561-73-3163 中部: 052-802-2859 日原: 0561-72-0459
- △子育てグループ じゃんぐるじむ: 090-3580-8712 夜直医院 おむすび: 052-807-6683(伊藤 T&F) 産科産後専門がい見組の会: 0561-73-5679 たんぽぽ: 0561-73-8199 ぐるんぼ: ちびっく・さくらんぼ・いごクラブ: 0561-75-2244 (にっしん子育て総合支援センター) #日進おやこ劇場: 0561-72-0203
- ★児童センター: 0561-72-0770
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-74-6262
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-72-0459
- にっしん子育て総合支援センター: 0561-56-1150
- NPO法人ファミリーステーション Rin: 0561-74-1080
- 名古屋学芸大学ヒューマンケア学部 子どもケアセンター: 0561-75-2225
- 保育園(保育園開園開放は広報をご覧ください) 西部: 052-802-1969 三本: 0561-73-7876 南部: 0561-73-1561 新万田: 0561-73-3021 北部: 0561-72-3731 北新田: 0561-73-7866 梅原: 052-803-3134 東部: 0561-73-3163 中部: 052-802-2859 日原: 0561-72-0459
- △子育てグループ じゃんぐるじむ: 090-3580-8712 夜直医院 おむすび: 052-807-6683(伊藤 T&F) 産科産後専門がい見組の会: 0561-73-5679 たんぽぽ: 0561-73-8199 ぐるんぼ: ちびっく・さくらんぼ・いごクラブ: 0561-75-2244 (にっしん子育て総合支援センター) #日進おやこ劇場: 0561-72-0203
- ★児童センター: 0561-72-0770

日進市在住のママさんか 作った葉知照の子育て情報 ページができました! <http://nasumama.com/>

広報にっしんを 活用していますか? 毎月1日号の「子育てナビ」の ページには、子育て情報が 掲載されています。 ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

(発行)日進市福祉部児童課 日進市賀甲町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554
[編集] NPO法人ファミリーステーション Rin & Co. TEL 81 FAX/0561-56-1150 e-mail/rin@npn-rin.net
◆発行部数/月別2000部(毎月毎月発行) ◆ふあまっぷは、市内公共施設、ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

※この後に数字があるものは「予約」の申し込みが必要です。 ※この後に数字があるものは「予約」の申し込みが必要です。 ※この後に数字があるものは「予約」の申し込みが必要です。