

# 子育て ほっと・は〜と

在宅のお子様と  
そのご家庭対象の  
お知らせです

## ひろば（園庭開放）

毎週火・木・土の午前中（9時～12時）は、在宅児のために園庭を開放しています。

\*園庭（または ほっと・は〜と の部屋）でお過ごしください。お待ちしております。

## 親子で楽しむ プチ講座「ほっと・は〜と」

開始 9:45～  
集合 ほっと・は〜と  
の部屋

- 11月21日（月）  
『親子で自然の中へでかけよう！』 ～秋の散歩～  
<0～5歳対象>
- 12月12日（月）  
『健康に育とう講座！』～看護師さんに聞いてみよう～
- 12月20日（火）  
『クリスマス飾りを作ってパーティ！』



## 話して ほっ…

### 『手づかみで食べるのはいいの？』

◎手づかみ食べは食育の第一歩です。子どもは手で食べることで、多くの新しい情報に接します。「やわらかい」などの感触を体験し持ち上げて重さや、近づけて匂いを認識します。さらに、前歯で一口かじり取って固さを確かめ、上あご、舌、歯で処理し、唾液と混ぜての見込めると判断したら、飲み込みます。離乳が完了し幼児食に移行するまでに、こうした経験を積み重ねます。ポロポロとテーブルにこぼしたり、汚してしまいますが、こんなに大切な経験なのです。

☆手づかみ食べにおすすめメニュー☆

- \*おにぎり
- \*ロールサンド
- \*ふかしもち
- \*トースト（スティック状）



## <噛むとよいことはこんなにあるよ！>

- ① 歯の病気を防ぐ
- ② 言葉の発音をはっきりする
- ③ 味覚の発達
- ④ 脳の発達
- ⑤ 肥満予防
- ⑥ 窒息事故防止
- ⑦ 胃腸の働きをよくする



歯があることで人間は固形食を食べることが出来ます。固形食はある程度の量で栄養を十分に摂ることができ、満腹になるのでたいへん効率が良いです。また、噛むことは脳の発達や言葉の発達に關与したりと、多様なメリットがあります。そしてよく噛んで食べたら食べ物の味がよくわかっておいしかった、という体験をすることが大切ですので、ぜひ、噛む習慣を身に付けていきましょう。

◎よく噛むと  
おいしくなるよ！  
☆なぜ噛むことが  
大切なのか？

## エフロンのポケット

Aくんが見つけたドングリ

「名前はスタジイ  
って言うんだよ」

「スタジイあて  
おじいちゃんみたい」

「それを聞いたBちゃんが  
「じゃあ おばあちゃんもあるのか  
な〜」

「スタバアや〜！」



## <行事予定>

- 《11月》  
22日（火）人権同和教育研究会  
24日（木）丹波市教育保育研究会
- 29日（火）避難訓練
- 《12月》  
3日（土）こどもライブ  
5日（月）祖父母参観日  
9日（金）JA餅つき大会  
14日（月）避難訓練  
21日（水）冬至の会  
22日（木）1号認定終了日  
28日（水）2,3号認定終了日

## 編集後記

木々が赤や黄色に色づき秋が深まる中、子ども達は自然の中で体づば秋を感じています。大人は寒さを感じてる日が増え一枚一枚厚い衣服が増えつあります。風邪などひかず元気に過ごしていきたいものです。