めだかくらぶ

文責　端　晶子

10月のお楽しみプログラム　作ってあそぼう

10月のお楽しみプログラムは、6組の参加がありました。「作ってあそぼう」というテーマで紙皿やホースを使っておもちゃを作ってあそびました。会話もいっぱいして和やかな時間でした。子どもたちも動き回って楽しそうでした。

誕生日会

3名の10月生まれのお子さんの誕生会もおこないました。4歳児クラスの子も入って一緒にお祝いをしました。

ふれあいランチ

ふれあいランチを申し込んだ2名の方はそれぞれ0歳児クラスと1歳児クラスで園児と一緒に食事をしました。

卒乳で困っていませんか？

「いつまでおっぱいが必要？」「ご飯を食べないからミルクがないと栄養が…」「おっぱいをせがまれて困る」などの声を聞くことがあります。そこで**園の栄養士に卒乳のアドバイスを聞きました。**

卒乳について

卒乳は一気に進める必要はありません。**子どもと保護者の方が両方安心できる形を大切にしながら進めてください。**

食事で栄養が取れるようになったにもかかわらず、子どもがせがんでくるので、お母さんが根負けして母乳や哺乳瓶でミルクをあげてしまうこともあるかと思います。**お母さんが覚悟を決めて母乳やミルクなしにすることが一番大事**です。**あせらずに！気持ちのゆとりを大切に！！**

牛乳の飲み方

卒乳が進むとミルクから牛乳へと移行が始まります。

ミルクを飲まなくなると今までミルクから得ていた栄養が不足していないかと不安になりミルクと同じ量牛乳を飲ませてしまう方もいらっしゃると思います。

牛乳は、飲みすぎてしまうと貧血や消化不良などの悪影響もありますので、飲みすぎには注意が必要な飲み物です。母乳やミルクで補っていた栄養は、完了期に入り三食の食事と午前と午後の補食で十分補えますので、問題ありません。

離乳食で困っていることは
ここで解決しませんか？

今月の
お楽しみプログラムは
11月17日（火）
「栄養士による
離乳食講習会」
＊要予約　先着8名
電話または直接お申込み
ください。

ふれあいランチ
11月17日（火）
26日（木）

「めだかくらぶ」毎日開催中

地域の親子を対象に、保育室や園庭あそび、毎月のお楽しみプログラムや育児相談を行っております。

【開催日】平日の月～金曜日
【時間】10時00分～11時30分

第2回 YOGA

ヨガでリフレッシュ！リラックス！！しませんか？

日時：12月3日(木)
10：15～11：00
講師：中村尚美先生
(国際ホリスティックセラピー協会
認定ヨガインストラクター)
場所：豊玉保育園
人数：**先着6組**（定員になり次第締め切りますので**お早めに**）
参加費：無料
＊お子さんの保育はありませんが、近くで過ごしてもらったり、内容によってはお母さんと一緒に…
＊**電話または口頭でお申込み**ください。
豊玉保育園　03-3991-4484

好評だった１回目の様子

★11月27日（金）は園内行事の為、
めだかくらぶはお休みです。