子育て情報新聞
もも
発行／稲美町子育て支援センター
TEL ・ FAX 079－492－9090
〒675-1115 加古郡稲美町国岡 1－1
いきがい創造センター内
2018年（平成30年） 12月 No. 332

みんなとくべつ！

「だれかだけが、とくべつなんてない。みんなとくべつ。生まれたことじたいがとくべつだから。とくべつじゃない人なんてこの世界にはいない。」

これはある小学５年生の女の子が書いた言葉です。とても深い言葉だなと思いました。生まれた事自体が特別。本当にその通りですよね。日々の生活で、こう思える時間はなかなかないかもしれません。ですが子どもの寝顔をみていたり、お誕生日や成長の記念日だったり、ちょっとホッとした瞬間は、こう思うのではないでしょうか？

「あなたが生まれたこと自体が特別なこと」というのをお子さんに伝えてあげて欲しいなと思います。それが、「自分を信じて認める力になる」と信じています。

１年の終わりに家族でそんな時間を持つのも素敵なことですね！！

クリスマス会

今年のクリスマス会は、「コスモシンフォニックウィンズ」の皆さんに来て頂き、素敵なクリスマスソングを演奏して頂きます。どんな楽器が登場するのかお楽しみに！！

まだ、サンタさんの存在を知らないお子さんも多いと思います。子ども達は、どんな反応を示し、どんな表情を見せてくれるのでしょう？楽しみですね♪　申し込みはいりません。

【と　き】１２月６日（木）　１０時～11 時
【ところ】いきがい創造センター　多目的ホール
【対　象】未就園の子どもとその保護者

稲美町のホームページからも、この子育て情報新聞「もも」をご覧いただけます。

また、月初めに支援センターのスタッフが子育てに関する思いを綴った「育児日誌」も掲載していますので、あわせてご覧ください。

～子育て支援センターの年末年始のお休み～
12月29日（土）～1月3日（木）
皆様、良いお年を！

～ゲストコーナー～

『朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう！』

稲美町管理栄養士　　住江知寿子

みなさん、こんにちは。

朝、脳が目覚めるために必要なものは何だと思いますか？

答えは、「光り」と「朝ごはん」です。ヒトは約２５時間サイクルで代謝やホルモンの分泌を行っています。朝の光を浴びる事で、１日２４時間に生体リズムがリセットされます。また、脳が目覚めて、動き出すためにはエネルギーが必要になります。それが、朝ごはんです。朝ごはんは「からだ」と「こころ」の目覚めに大切な物です。

夜遅くまで起きていると、朝起きられず食欲がありません。脳のエネルギーは空っぽなのに･･･。

朝ごはん抜きで保育園、幼稚園、学校、仕事に行っても脳が働かないので運動、勉強、仕事もうまく出来ないことになります。毎日食べる人と食べない人では、学力に差が付くと言われているのは、食べない人は脳のエネルギーが空っぽ状態だからなのです。

稲美町では、平成２５年に食育推進計画が作られました。基本理念は「食に関する理解と感謝を深め、生涯にわたって豊かな心と健康な体を育む」です。生涯にわたってということは、子どもの頃から高齢者まで食育は必要ということです。その中には、「朝食を摂る習慣の推進」があります。しかし、５歳児で９４％、小学生で９０％、中高生で８９.１％、成人では８６.１％しか毎日朝ごはんを食べていません。（目標は１００％！ですよ）食べない人には、それぞれ理由がありますよね。時間がない、食欲がない、用意されていない、それが習慣になっているなど。

子どもの頃から朝ごはん抜きの習慣が付いてしまうと、大人になって食べるという習慣は付きにくいものです。食べる習慣が付いて育った人は、大人になって食べない時期があったとしても、食べ始める人は多いようです。よい習慣は、子どものころ身に付けることが大切ですね。それが成長していく上で自分の健康を守っていくことにつながるので。

朝起きて、カーテンを開けて「光」を浴び、「朝ごはん」をおいしく食べて、元気に楽しい１日をスタートさせてください。

エリザベスママの
「イヤイヤ期の工夫は…」

新しい絵本のご紹介

☆「できたよ　できたよ」
☆「うんちがぽとん」
☆「やんちゃこの絵本②だれがきめるの？」
☆「コロちゃんはどこ？」
☆「しましまぐるぐる」
☆「ぺんぎんたいそう」
☆「どんぐりむらのぱんやさん」
☆「やさいのがっこう
　　ピーマンくんゆめをみる」
☆「おめんです」
☆「パンダ　おやこたいそう」
☆「でんしゃがきました」
☆「にんじんさんがあかいわけ」
☆「くつがじまんのむかでさん」
☆「バルバルさん」
☆「どうぶつサーカスはじまるよ」
☆「バナナじけん」
☆「かみさまからのおくりもの」
☆「カエルのおでかけ」
☆「パンどうぞ」
☆「いろいろバス」
☆「かんかんかん」
☆「バナナくんがね」
☆「でんしゃにのって
　　おでかけえほん」

内容は敢えて書きません。実際に手に取ってそれぞれの絵本の世界観を楽しんで下さいね。もちろん貸し出しOKです！！

この他に大型絵本「だるまさんが」「ぴょーん」、紙芝居「まるいものなーんだ」も加わりました。こちらは貸し出しはできませんが、出会いの広場や他の事業でたくさん読んでいきますのでお楽しみに♪♪

子育てインフォメーション

《問合先》　子育て支援センター　☎492-9090

≪出会いの広場≫

下記の時間帯に子育てルームを開放しています！
親子共々、ステキな出会いの場にしてくださいね。

１２月の開放日

【午前（９時～１２時）】
５(水)・１０(月)・１２(水)・１９(水)・２６(水)

【午後（１時～４時３０分）】
月曜日～金曜日　※祝日は除く

【ところ】いきがい創造センター　子育てルーム
【対　象】未就学の子どもとその保護者

≪ツインズ(多胎児ママの会)≫

多胎児を育児中の親の会です。
多胎児ならではの喜びや悩み、育児上の工夫を和気あいあいと語り合っています。
申し込みはいりません。

【と　き】１２月３日(月)10 時～11 時 30 分
【ところ】いきがい創造センター　子育てルーム
【対　象】多胎児の保護者（子ども同伴可）

≪ヨチヨチの会(1歳児)≫

今回は、歯科衛生士さんを招いて、幼児期の口腔ケアについてのお話があります。虫歯と食事との関係や歯磨きを習慣化するためのポイントを学びましょう。他にも保健師、栄養士が育児相談に応じます。
申し込みは要りません。

【と　き】１２月１３日(木)10 時～11 時 30 分
【ところ】いきがい創造センター　多目的ホール
【対　象】1 歳児とその保護者

図書館おはなし会のお知らせ

☆スプーンおばさんのおはなし会
日時：１２月８日（土）１４時３０分～

★そうべえのおはなし会
クリスマス・スペシャル
日時：１２月１５日（土）１４時３０分～

☆よちよちえほん会
日時：１２月１８日（火）１１時～

☆の場所は、図書館１階のおはなし室
★の場所は、文化の森　ふれあい交流館

【問合先】
稲美町立図書館　☎492－7800

「1歳遊びの会」参加者募集

１月は、タッチセラピーを体験して頂けます。

【と　き】１月１０日(木)10 時～11 時 30 分
【ところ】いきがい創造センター　子育てルーム
【対　象】1 歳児とその保護者 15 組
【講　師】高橋　温子氏
（母と子のタッチセラピーインストラクター）
【申　込】１２月１３日(木)8 時 30 分～
※定員になり次第、締切ります。
【申込先】子育て支援センター
☎492－9090

《自主グループ「アレルギーサークル・スマイル」の集まりを覗いてみませんか？》

「アレルギーサークル　スマイル」は、アレルギーのある子どもを持つ保護者が集まって、情報交換しています。子ども同伴でも、保護者だけの参加でも大丈夫です。気軽にお越しください。

※１２月 11 日（火）10 時～11 時３０分
子育てルームで行います。