



第39号  
令和7年5月26日

鯨ヶ沢町子育て支援センター  
「こつめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会  
舞戸子の星こども園

舞戸町字鳴戸 347-43

☎ : 0173-72-2277

☎ : 080-7730-4263 (担当者直通)

子育て支援担当: 保育教諭

佐藤 彩花 (さとう あやか)

## まな板からの感染を防ぐ



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。

## 炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。



## 母乳の栄養素と与え方

母乳には、赤ちゃんが成長するために必要な栄養素がバランスよく含まれています。赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませましょう。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳の分泌がよくなり、1日5回を目安に授乳のリズムが整ってきます。

なお、アレルギーを心配して特定の食品を控えることは、医学的に効果がないとされています。

自己判断の除去はせず、まんべんなく栄養を摂ることが大切です。



6月4日～  
歯と口の  
健康週間

歯のこと、食べること、  
チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切です。**

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

## かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

### 1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



### 2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前面でかじる「手づかみ食べ」をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



### 3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間を置いて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

### 4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



### 5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



カレンダーの**緑色の日**（こつめこくらぶ）と**ピンク色の日**（子育て支援の行事）がこつめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね！

※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE 公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。

| 6月の予定       |    |    |              |            |    |             |
|-------------|----|----|--------------|------------|----|-------------|
| 日           | 月  | 火  | 水            | 木          | 金  | 土           |
| 1<br>子育てフェス | 2  | 3  | 4<br>離乳食教室   | 5          | 6  | 7<br>親子救命講座 |
| 8           | 9  | 10 | 11           | 12         | 13 | 14          |
| 15          | 16 | 17 | 18           | 19<br>身体測定 | 20 | 21          |
| 22          | 23 | 24 | 25<br>読書 DAY | 26<br>出張支援 | 27 | 28          |
| 29          | 30 |    |              |            |    |             |

### ★19日(木) 身体測定

お子さんの身長と体重を測定します！ ✨ 成長の記録としてぜひご参加ください ☺ (別日対応も可能です！)

### ★25日(水) 読書 DAY (10:00～11:30)

お天気の良い日は拠点館の周辺をお散歩しませんか？ まだ歩けないお子さんはベビーカーを抱っこ紐を持参をお願いします。  
**日本海拠点館 2階図書館**に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。 📖

### ★26日(木) 出張子育て支援

町の乳児健診に合わせ、鯨ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を実施しています ✨ 🚗 📞  
いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近くて行きやすい…という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね 🎵

●今月のこつめこくらぶでは、お天気が良ければお外でお散歩も楽しみたいと思います 🎵 ✨

ベビーカーや抱っこ紐などを準備してぜひ遊びに来てください！ ☺ 🌸

6月4日(水)の  
午前の部は、**舞戸公民館**へ  
出張して活動を行います。  
午後の部は、通常通り  
**子育て支援室**で活動  
しますので、ぜひ遊びに  
いらしてください。



●6月1日(日): **みんな子育てフェスティバル**  
10:00～14:00 (舞戸公民館)

●6月4日(水): **離乳食教室** (※要予約)  
10:00～11:30 (舞戸公民館)

お申し込み先: 鯨ヶ沢町ほけん福祉課 こども家庭センター  
☎ : 0173-82-0954 (6月2日(月) 締切)

●6月7日(土): **親子救命講座** (※要予約)  
10:00～12:00 (鯨ヶ沢消防署)

お申し込み先: 鯨ヶ沢町教育委員会 教育みらい課 社会教育班  
☎ : 0173-82-0972 (6月2日(月) 締切)

## 6月のお歌・手遊び

♪ かたつむり ♪ しやぼん玉  
♪ とけいのうた ♪ あめふり  
♪ かえるのがっしょう



鯉ヶ沢町子育て支援センター

「こうめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会

舞戸子の星こども園

舞戸町字鳴戸 347-43

☎：0173-72-2277

☎：080-7730-4263（担当者直通）

子育て支援担当：保育教諭

佐藤 彩花（さとう あやか）

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター

### こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

#### ●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめこころ」、LINE 公式アカウント(@koume\_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

#### ●時間：午前の部 8:30～11:30

午後の部 13:00～15:00

#### ●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

#### ●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

#### ●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズに対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。

@koume\_room

LINE 登録は  
こちらから



#### 子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談してくださってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友達になってください♪

#### ●出張子育て支援●

年間の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。

製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びにきてください♪



#### ●読書 DAY●

（日本海拠点館の図書コーナーに  
絵本を見に行く日）

お散歩しながら、日本海拠点館の  
図書コーナーへ行き、  
絵本の世界を楽しみませんか？

※事前にお知らせいただければ、  
天候に関わらず現地集合も可能です♪



#### ●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、  
乳幼児の保育を体験してもらいます。  
（対象：子育てや保育に興味がある  
中学生・高校生・大学生）

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

#### ●こうめっくらぶ●

お子さんが自由に遊べる日です。  
いろいろなおもちゃを用意して  
お待ちしております。  
また、製作や歌、親子でのふれあい  
遊びを楽しみながら、  
ゆったりとした時間を  
過ごしましょう。  
開放日には、園庭やホールも開放  
しますので、広々とした空間で  
のびのびと遊んでください！



#### ●子育て講座●

子育てに関する知識やスキル  
を高める勉強会や、お母さん  
のリフレッシュを図る楽しい  
体験講座などを行います。

#### ●子育て相談●

子育てについて知りたいことや  
相談したいことに  
子育て支援担当者が答え、  
不安の解消を図ります。  
どんなことでもお気軽に  
ご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

