

あいくだより

平成 26 年 7 月 6 号
社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子

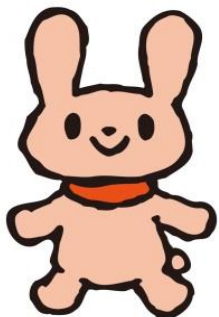


平成 26 年 8 月 1 日(金)

10:30~11:30

おもちゃで遊ぼう♪

たくさんのおもちゃで遊ぼう!



~子育て情報~

~子育て編~

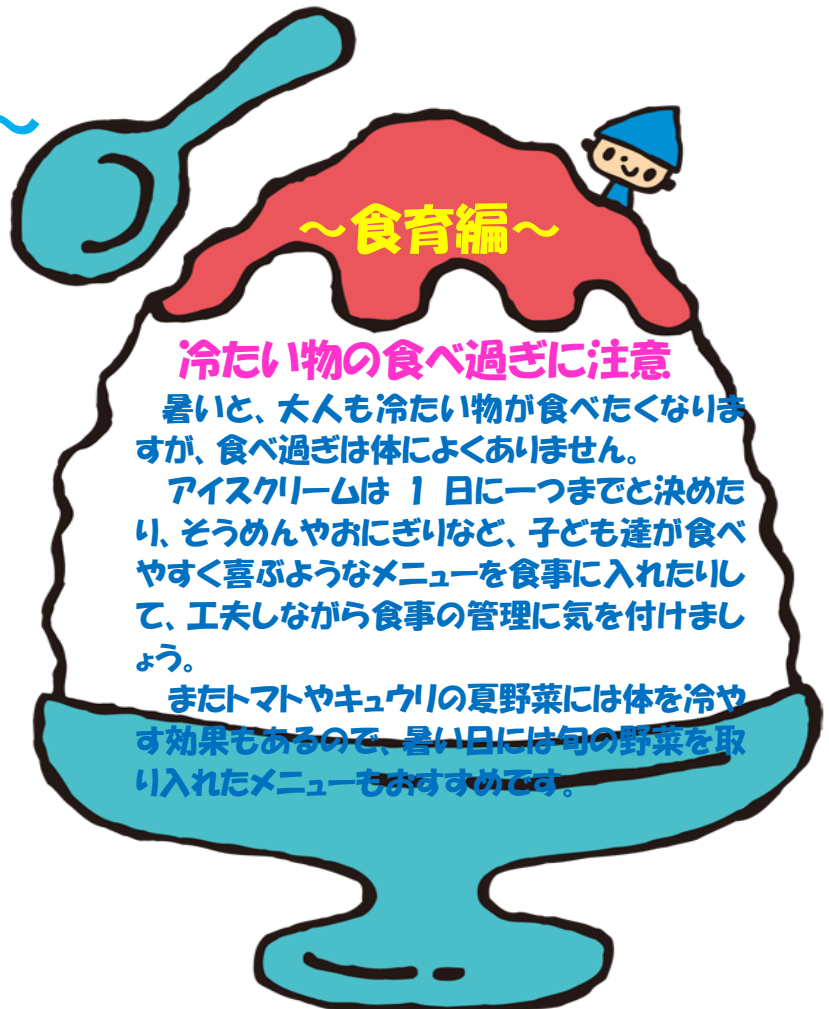
赤ちゃんの発達と「泣き」

・夜泣き

生後 6 か月頃から生活リズムが出来てくるとともに見られます。日中興奮した、睡眠リズムの乱れ、運動不足、夢を見て泣く、など様々な理由が考えられますが、はっきりしないことが多いようです。

・自己主張の泣き

1 歳近くなると心が発達し「~したい、~は嫌」など泣く理由が多様になります。言葉の発達とともに徐々に泣いて気持ちを訴えることは少なくなっていくます。



~食育編~

冷たい物の食べ過ぎに注意

暑いと、大人も冷たい物が食べたくありませんが、食べ過ぎは体によくありません。

アイスクリームは 1 日に一つまでと決めたい、そうめんやおにぎりなど、子ども達が食べやすく喜ぶようなメニューを食事に入れたいして、工夫しながら食事の管理に気を付けましょう。

またトマトやキュウリの夏野菜には体を冷やす効果もあるので、暑い日には旬の野菜を取り入れたメニューもおすすめです。