



たくさん汗をかく季節です。水分補給は、飲み物選びも大切です!



《市販のフレーバーウォーターはお水ではありません!!》

最近よく見かける市販のフレーバーウォーター飲料、透明だからといって、もしかしてお水だと思ってお子さんに飲ませてはいませんか?



ペットボトルの原材料名を見てください。

そこにはナチュラルミネラルウォーターだけではなく、糖類（果糖、砂糖）と書かれています。

あるフレーバーウォーターには555mlのペットボトルだと約24g!

3gのスティックシュガーが8本も入っていることになります。

糖分による血糖値の上昇で満腹感を感じ、食事に影響することもあるので気を付けましょう。

子どもたちにおすすめなのは、白湯や麦茶です。

～身近な飲み物の糖分量の目安～

※スティックシュガー1本=3g として



麦茶や白湯が
おすすめ!



フレーバー
ウォーター
(555ml)
× 約8本



ベビー用
イオン飲料
(500ml)
× 約9本



野菜と果物
ジュース
(100ml)
× 約3本



フルーツ
ジュース
(125ml)
× 約4本

わらべうた

- 赤ちゃんや子どもの足の指ってお豆さんみたいでかわいいですよ♪
- そのかわいらしい指を2回つまみながらうたいます。
- 足は第二の心臓とも言われています。
- まずは片足ゆっくり楽しんで、必ず両足しましょう。



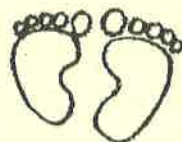
♪ ふく助さん

えんどう豆が

焦げるよ

早く行って

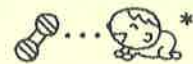
かんましな
(混ぜなさい)



赤ちゃんのおもちゃ



なめて遊んだ後は、
専用のカゴに入れるか
スタッフにお渡しください



ふらこっこは、なかま・たなはし・
おけがわ・たかまつ・やまと・うめだ・
ふなこし・あくね・やまだ・なかざと・
かざり・やすい・たかやま・なかむら・
かくのメンバーが笑顔で待っています!



「うちの子最高！～子どもに伝えたい 親として 大人として～」

講師 幼児教育専門家 熊丸みつ子さん

前半は講演、後半は新聞紙を使った親子遊びの二部構成で行われました。日曜日の開催でしたので、お父さんの参加も多かったですね。笑いあり涙ありのあっという間の2時間でした。

0歳1歳はたくさんの人に愛されて、人間の土台を作る時期です

○泣く→大人がかかわってくれる→人を信じる基礎になる

○抱いてもらう→愛されていることを実感し、安心感を身につける

抱っこしすぎると、抱き癖がつくのでは？→抱き癖がつくことはありません。

抱かれて子どもは安定します。

○笑顔をもらう→子どもにとっては精神安定剤のようなもの。たくさんの人に笑顔をもらいましょう



2歳3歳は生きるための土台を作る時期です

○ほめることは大切→チャホヤすることは、ほめることではありません。

良いことを伝えること。認めることです。

○叱ることは大切→やってはいけないことを伝える

○しつけ→しつけの基礎は家庭です。まわりの大人がかかわることもしつけです。

◎ほめて、叱って、伝えていく時期です。

この時期の子どもは、親をイライラさせます。やってほしくないことをしたり、何度言っても聞かなかったり。子どものすることに無駄なことはありません。10手のかかる子は、10の生きる力を身につけます。手間暇かけて育てられた子は、自分も人も大切にし、何が良いか悪いかをしっかりと判断し、行動する力を身につけます。



子どもは、立派で完璧な親を求めてはいません。足りないものは、周りの人に助けってもらったり、甘えてもいいのです。人は、人の中で育っていきます。お母さん、お父さんだけでなく、おばあちゃん、おじいちゃん、ふらこっこのスタッフ・・・いろいろな人と関わりをもちながら、地域で子育てをしていきましょう！



〈参加者の感想より〉

*親の愛情はもちろん、多くの方からもらえる愛情が本当に大切に人間の基礎になるんだと改めて感じました。たくさん笑ってたくさん叱って伝えていこうと思いました。

*毎日イライラして怒ってばかりの自分に嫌気がさしていましたが、先生のお話に救われた気がしました。笑顔を心がけてたくさん抱きしめて育てようと思います。

*先生がとてもエネルギーで、こちらまで元気をもらいました。家でイライラしてしまうことも順調！と教えていただき、気持ちが楽になりました。