

親子ふれあい広場だより

平成 25 年 5 月 28 日 中村保育所 第一号

タッチケア



青く晴れわたった 5 月 14 日、

第 2 回目の親子ふれあい広場

この日は、タッチケアを行いました。DVD を見ながら親子でマッサージ・・・「気持ちいい」「嬉しい」と聞こえてきそうな赤ちゃんたちの表情でした。

このタッチとは、『さわる』ではなく、『ふれあい』の意味で『ふれあい』とは自然のスキンシップの事です。徐々に慣れてきたら、裸でタッチするのもいいと思います。

目を見つめ、話しかけながら、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに触れ合いましょう。オムツを変える時、お尻や足だけにやってみるのもいいと思います。タッチすると、ストレス状態を表すホルモンが減るとタッチリサーチ研究所が報告しています。スキンシップをすることが思った以上に人の心や体に影響しているようです。

外遊び

タッチケアの後は自由に園内を見学、遊んでいただきました。「まだ帰らん」と言ってくれるお友だちもいたほどでした。



楽しい給食

離乳食メニュー

- ・白身魚(鮭)のスープ煮
- ・野菜スープ
- ・胡瓜(すりおろし、薄切り)
- ・人参
- ・アスパラ
- ・粥



野菜スープの作り方

- ①水に昆布、炒り子などを入れる。
- ②煮立ったら昆布や炒り子を取り出す。
- ③野菜を入れてコトコト煮る。

※野菜は何でも良い。例)キャベツ、人参、玉葱

※夏場は汗をかくので塩や醤油を少し入れることもあります。

11ヶ月のお友達も自分で手に取りパクパクと食べていました。この野菜スープを試食したお母さんの第一声は「あまーい」でした。食べたいからこそ手が伸びる。こぼれても、汚れても、手掴みで色々な感触を体験することを大切にしています。子どもたちの笑顔が見たいので、素材の質、調理方法、浄水器の水などにこだわっています。ぜひ、我が園の給食や離乳食を食べてみてください。家庭の食事の大きなヒントになると思います。

5月14日 第2回親子ふれあい広場

参加者：4組の親子 計9名

次回は6月4日です。 園庭で遊びます