

子育て相談

わかあゆ子育て支援センター

(わかあゆ子育て保育ステーション内)

電話相談も受け付けています。

☎ 47-2107



わかあゆ子育て支援センター <http://www.sun-hagiwara.jp>

2021 2月

お正月休み明けから雪が積もり、園庭は白銀の世界となり、そり遊び・雪だるまと雪あそびが十分楽しめています。しかし、緊急事態宣言が発令され自粛ですね。みなさんと一緒に雪あそびはできませんが開所はしています。密を避けるため、電話での利用状況の確認、「利用者チェックシート」の記入、手指消毒・マスクなど感染予防・拡大防止対策をしっかりと行い親子で楽しくあそんでいただきたいと思います。ご協力をお願い致します。



今月のえほんコーナー

人気の歌「どんな いろが すき」が絵本になっています。いろんな色のクレヨンが可愛いく歌いながら読んでもらえます。



『お雛様』キット配布

*2月15日(月)~26日(金)

新型コロナウイルス感染症に対応した 「新しい生活様式」における食育の進め方

◆栄養・食生活のポイント

バランスのよい食事で健康状態を良好に保つ。盛り付けの際は、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分ける。加工食品や持ち帰り等の利用が増えているため、食塩や脂肪をとりすぎないように食品を選びましょう。

◆食事のマナー

「いただきます」などのあいさつの習慣や、食事のマナーを習得することは、食事の楽しさを知り、豊かな人間性を育みます。一緒に食事をする人が気持ちよく食事をするために、食事の前後に手洗いをする。口に食べ物を入れたまま会話をしないようにしましょう。

◆家庭での食体験

家庭での食事づくりの機会が増えています。子どもの頃から食事を作る経験や、家族と食を共にすることは、食への関心を高め、大人になってからも健康的な食生活を送れるようになります。

基本的な感染症対策

*石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってから乾かします。

(正しい手の洗い方)

- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥手首も忘れずに洗います。

(手洗いの5つのタイミング)

*手洗いは、洗い方に加え、洗うタイミングも大切です。

- ①公共の場所から帰った時
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ご飯を食べる前と後
- ④病気の人のケアをした時
- ⑤外にあるものに触った時

岐阜県版 ママごはんより 支援センターに置いてあります。見て下さい!!

