



# なかよしメール 1月

洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008

メールアドレス [kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp](mailto:kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp)

令和8年1月1日



明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いいたします！



お正月は、おじいちゃん、おばあちゃんに会ったり、普段会えない  
親戚の人やお友だちとお話したり、家族で楽しく過しているのかなあ？

大人にとっての年末年始は少し忙しく、バタバタしてしまいがちですが、  
こども達にとってはいつもと違った経験ができたのではないのでしょうか。

支援センターは、令和8年1月5日から開設していますので、是非いらして  
ください。お正月の楽しかったエピソード待っています！

## 子育て教室 「ヨガで身体をほぐそう」



先生から「最近の嬉しかったこと、楽しかったことを、ちょっ  
お話してみませんか？」の一言でリラックスモード！  
お話をしながら、足首を回したりしながら身体をほぐし「足の冷  
え、股関節を柔らかくするにはこの部分をマッサージするとい  
いですよ」と先生の言葉にゆったりと時間が流れ、身体も心も  
軽くなりリフレッシュ出来たようです。



1月13日（火）は「作って遊ぼう」です。  
可愛い「ゆらゆら」といい音がする「マラカス」  
を作ります(´\_`)

## 『1月の予定カレンダー』

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 お休み	3 お休み
4	5	6 	7	8	9 本町保育所	10
11	12 成人の日	13 子育て教室 キラキラテアタイム	14	15 	16 桜ヶ丘保育所 (計測)	17
18	19 	20 	21 	22	23 洞爺保育所	24
25	26	27 子育て教室 キラキラテアタイム	28 	29	30 入江保育所	31



## 「開放・開放」より



今年も残すところあと、数日。4月の頃、ママから  
離れられなかったお友だちも今ではニコニコと探  
索！！保育所のお友だちに可愛いと言われ、たくさん  
触られ、遊んでもらった開放に開設！来年も成長が楽  
しみです。  
19日にファミリーサポートセンターの吉田さんが  
見学にきてくれました。



## 食べる喜びを育む

### 食事の援助

0・1・2歳児期は、生涯にわたる「食の基礎」を作る時期です。成長に必要な栄養をとったり、食具が使えたりすることも重要ですが、まずは「自分で食べたい」「食べることは楽しい」という経験を十分に重ねることが大切です。

#### 食事の関わりポイント



##### <0歳児>安心感と信頼が「食への興味」の第一歩に

おなかがすいて泣いたときに、それを理解しようと努めて、優しく受け止める事が大切です。おなかがすいたタイミングで「おなかがすいたの?」「ごはんにしようね」といった共感的なやり取りを積み重ねることで、こどもの中に信頼が育つのです。0歳児の時期の、安心感に包まれておなかと心を満たす経験が、生涯にわたる食の基本になります。

##### <1歳児>満足感を得られるよう援助はさりげなく

「自分で」という思いが強くなり、食事でも大人の援助を嫌がったり、まだうまくできなくても、スプーンを握って食べようとしたりすることがあります。1歳児は食べ終わるまでに時間がかかりますが、こどもの意欲は受け止めるように心がけ、手を出しすぎず、さりげなく援助していきます。食事時には余裕を持たせて、こどもをせかさず、ゆったりとした気持ちで進めましょう。

##### <2歳児>完食よりも食べる楽しさを優先して

2歳児になると、食べられる食材の種類や食べる量が増えてきます。そうすると、つい「完食してほしい」「もっといろいろな食材を味わってほしい」と欲が出てきますが、大事なことは「楽しく食べる」という日々の経験です。家族でテーブルを囲み、味や食材について会話する中で、食への関心や意欲が膨らんでいきます。無理強いをせず、焦らず進めていきましょう。

## 「わらべうた」「ふれあい遊び」「手遊び」について

ムギュー  
ギュー  
大好き!

乳幼児期で大切なのは、“安心できること”  
“愛されているという実感”です。それにはまず触れること!

こどもと向かい合って、話しかけるように歌いながら、優しくなでたり・・・抱きしめたり・・・触れ合うことで「愛しているよ」「あなたは大切な存在だよ」という気持ちをたくさん伝えることができます。

また、わらべうたは、愛情を持って歌われる素朴な歌やあやし言葉で触れ合うことで愛着の絆（信頼関係）を深め、安定感のある円満な人へと成長させてくれるでしょう。

わらべうたを知らなくてもお母さんの知っている歌を歌いながら、くすぐったり、つついたり、撫でたりするだけで十分幸せな時間になると思いますよ。

(親子わらべうたサークル「どんどんばし」

講習会参照