みまっぱ子育て通信 第15号

2025年1月23日
みまさか子育てカレッジ実行委員会 発行
美作大学／美作大学短期大学部
岡山県津山市北園町 50
TEL 0868－22－7718
https://mimasaka.jp/

親子ひろば「めばえ」

今年度、第4回目の親子ひろば「めばえ」です。0～2歳児の子ども達と保護者の方がゆったりと過ごせる少人数制のひろばです。感染予防対策を徹底しながら、地域の子育て広場としての役割を担えるよう、今後も開催を計画しています。どなたでも参加できますので、また是非遊びにいらしてください。

「めばえ」の流れ

1月23日(木)
10:00～11:00
美作大学多目的ホール(本館2F)

10:00～10:40
木の玩具や手作り玩具、おままごと、運動遊び、造形遊びなどで遊ぼう！

10:40～11:00
学生によるお楽しみ
わらべうた・季節のうた・ふれあい遊び

美作大学短期大学部の教員2名が常駐し、子ども達の主体的な遊びを見守り、子どもや子育てに関する相談に応じます。
幼児教育学科の学生が「乳児保育Ⅱ」の授業の一環で参加します。

次回「めばえ」開催予定月
2025年7月末頃
場所：美作大学本館多目的ホール
津山市社会福祉協議会様からのメール配信と本学HPにて日時をお知らせいたします。

はぐくみ

＊このコーナーでは大学の教員が、保育の専門的視点から子育てに関するメッセージをお届けします。

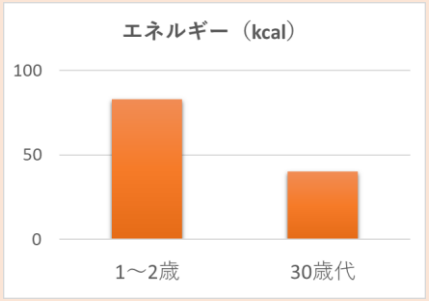
子どもの間食(おやつ)

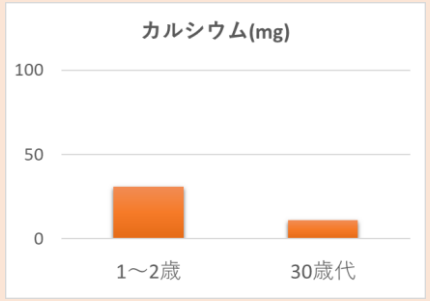
子どもにとってのおやつは、食事と食事の間に食べる「間食」とも言います。お子さんは、胃が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事で不足しがちなエネルギーや栄養素、水分を間食(おやつ)で補います。1～2歳児の体重1kgあたりのエネルギーやカルシウムの必要量を30歳代と比べるとエネルギーは2倍、カルシウムは3倍必要です。

この時期におすすめの間食(おやつ)は、おむすび・パン・いも類・乳製品・果物などです。

たとえば、しらす干しやごま、削り節、ふりかけなどを使っていろいろなおむすびを楽しんでみてはいかがでしょう。

また、間食(おやつ)の時間や量を決めることも大切です。
1～2歳児の場合約100～150kcalを1日1～2回が目安です。
市販のおやつを食べられる際にも、表示を確認してみてください。





体重1kgあたりのエネルギーおよびカルシウムの必要量
(日本人の食事摂取基準2020年版)

美作大学　生活科学部　食物学科
講師　山下　奈美

2024年12月20日開催
みまさか子育てカレッジ
親子広場「めばえ」

2025年１月23日
みまさか子育てカレッジ実行委員会 発行
美作大学／美作大学短期大学部
岡山県津山市北園町50
TEL　0868－22－7718
https://mimasaka.jp/

・クリスマスの音楽に合わせて鈴を鳴らして遊んだり、玩具の鉄琴や太鼓、マラカスなどたくさんの楽器に触れました。いろいろなバチで叩いてみたり、お友だちが鳴らす様子が気になって、同じように鳴らしてみたり…ゆったりと音と感触を楽しんでいました。
・絵本に登場する動物が気になったり、歌のリズムに合わせて親子で揺れたり、手を叩いたり…と穏やかな時間でした。

・木のままごとセットで野菜を切ってみたり、木の列車を長くつなげて走らせたり…みんながそれぞれに好きな遊び方で楽しんでいました。
・今回はツリーのオーナメントをつくるコーナーが登場。子どもたちは気になった時にコーナーにやって来て、マーカーで線を引いたり、シールをペタペタと貼ったり…思い思いの表現をしていました。