



8がつのおたより

令和4年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園 ☎952-7822

夏本番を迎え、暑い日が続いていますが子ども達は元気いっぱいです。ジョウロの水で水車を回したり、カップですくったりしながら水遊びを楽しみ、色水遊びでは色を混ぜると変化する様子をみんなで知らせ合って喜んでいきます。今月は、休息や水分補給をして夏バテ対策をしながら、様々な経験を楽しめるようにしていきたいと思ひます。



今月の行事

- 4日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)
- 6日(土) 避難訓練
- 18日(木) 誕生会
- 19日(金) 水遊び納め
- 25日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)

9月の行事予定

- 1日(木) 避難訓練
- 8日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)
- 22日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)

『子どもの力』を引き出す声かけとは？

子どもとの愛着関係を築き、社会性や言葉を育てていくためにも、小さな頃からの声かけは大事です。「おむつ替えしようね」「おててふこうね」など、何かするときには声をかけ「いいね」「楽しいね」など、子どもの思いを言葉にすることがとても大切です。

行動の前にひと言

「〇〇ちゃん、お着替えしようね」など、名前を呼んで、次の行動を知らせる。

子どもの気持ちを言葉に

「〇〇うれしいね」「〇〇で悲しいね」子どもの気持ちに共感して、それを言葉に。

ポジティブな声かけを

「ダメ」「危ない」と言われ続けると、自発的な行動ができなくなってしまうことも、「登ってはダメ」ではなく、「降りてきて」と伝える。

子ども自身が考えられるように

「こうしなさい」ではなく、「どっちがいい？」「これは、どうかな？」と、子どもに考えさせるのも大事。

今月の保健情報 子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なエネルギーは…

成人女性(30~49歳)が一日に必要なエネルギー量は、2050kcalですが、1~2歳児は約900kcal。3~5歳は約1300kcalです。1~2歳はお母さんの約半分、3~5歳は半分強というのが量の目安になります。

※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足がちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要な
エネルギー量

	女の子	男の子
1~2歳	900 kcal	950 kcal
3~5歳	1250 kcal	1300 kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります

主食

副菜

主菜

主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにしたいですね

