



〒992-0059 米沢市西大通1丁目 6-56
TEL 0238-40-0701
FAX 0238-21-0369
携帯 090-6429-9574
E-mail piccolo@extra.ocn.ne.jp
HP www.syogokai.jp/piccolo/

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 ぐんぐん	3 ぐんぐん	4 ホッピング キッズ	5 よちよち	6 ぐんぐん	7 休
	ぐんぐん	ぐんぐん	ぐんぐん	ほっとママ	ぐんぐん	
8 休	9 ぐんぐん 身体測定日	10 ぐんぐん 身体測定日	11 にこっと おやこラボ	12 よちよち	13 わくわく 感触あそび♪	14 休
	ぐんぐん	ぐんぐん	ぐんぐん	ほっとママ	ぐんぐん	
15 休	16 ぐんぐん	17 子育てミニ講座	18 ぐんぐん	19 よちよち	20 おでかけ ぴっころ さくらんぼ祭り♪	21 休
	ぐんぐん	ぐんぐん	ぐんぐん	オープン	ぐんぐん 2:30~	
22 休	23 ぐんぐん	24 わくわく どろんこあそび♪	25 ぐんぐん	26 よちよち 看護師参加日	27 ぐんぐん	28 休
	ぐんぐん	ぐんぐん	ぐんぐん	オープン	ぐんぐん	
29 休	30 ぐんぐん	AM9:30 ~12:00 *土・日・祝は お休みです。 PM1:30 ~4:00	つくってあそぼう♪ テーマ 「ファミリー-day」 今月は父の日♡パパへのプレゼント としても作ってみてね♪			
	ぐんぐん					

ぐんぐんクラブ (就学前まで)

赤ちゃんから大きい子まで、
みんなで仲良くあそびましょう♪

わくわくクラブ

(就学前まで/申込み必要)
月に1回のお楽しみクラブ♪
今月はどんなことをするのか?

よちよちクラブ

(0ヶ月~1歳6ヶ月まで)

赤ちゃんの日です♪毎回身体測定も行います。
バスタオルをご持参下さい。
※第4週は看護師参加日です♪

ほっとママ

(就学前まで/申込み必要 定員3組)

お子さんを遊ばせながら、ママトークやちょこっと
ハンドメイド、ティータイムを楽しみましょう♪

ホッピングキッズ

(1歳~2歳6ヶ月位まで/申込み必要)

今年度は「キッズヨガ」をします!
広いホールで体を動かしましょう♪

オープンクラブ (就学前まで)

ぴっころのお部屋で遊べるよ♪
どのおもちゃがすきかな?親子でたくさん
あそびましょう!

園庭であそぼ〜う!!

ぐんぐんクラブ 午前中11:00頃~を予定しています♪

*並行して、室内あそびも行います。
*気温が高くなってきたら、屋上での「ブレ水あそび」
も予定しています!!

** ほっとママ **

今月は、**ティータイム**です♪

日時: 6月5日(木)・12日(木)

PM2:30~4:00

場所: ぴっころ

定員: 各日3組

持ち物: おやつ、お子さんの飲み物

*おやつ5名分(参加者3名+スタッフ2名分♡)を
お持ちください。袋菓子で十分です!

*ぴっころでは、ママの飲み物とお子さんのおやつを
用意します♪

*当日の保育園のおやつもご用意しますよ♡

5日は「スキムレモンヨーグルトゼリー」

12日は「お好み焼き」の予定です♪

*お申込期間は

・5日: 6月2日~6月4日

・12日: 6月2日~6月6日まで。

申し込みがない場合は、**オープンクラブ**となります。
週初めのホームページ、クラブ内でお知らせします。

** 子育てミニ講座 **

6月のテーマ: 「**こどもの熱中症**」

季節は春から初夏へ…。最高気温もぐっと高くなって
きますね。そこで心配になってくるのが熱中症。
どんなことに気を付けるといいかな?お話を聞いて
みましょう!

日時: 6月17日(火)

AM11:00~11:30

場所: ぴっころ

講師: 米沢市健康課 保健師さん

みんなでダンス♪

6月の曲♪

ドーナツ

身体測定日 9日(月)・10日(火)

午前10:30~ / 午後3:00~

月に2回身体測定の日としていますが、
いつでも測定できますのでお声がけください♪



ー 駐車場についてのお願い ー

*駐車場は車の出入りがありますので、とても危険な場所
です。駐車場では必ずお子さんの手を繋ぐか抱っこをし
て頂き、お家の方と一緒に通行して下さいますようお願い
致します。兄弟での来所等で大変な場合にはスタッフ
がお手伝いしますのでお声掛けください。

** ホッピングキッズ **

キッズヨガ&ママヨガで体を動かして遊びましょう♪

日時: 6月4日(水) AM10:00~11:30

場所: 中部コミュニティセンター 多目的ホール

対象: 1才(歩行がしっかりしたら)~2才半位のお子さん

定員: 8組

持ち物・水分補給できるもの

・ヨガマット(お持ちの方)

講師: 茂出木 智子さん

(JAHA 協会認定リトル&キッズヨガインストラクター)

*お申込期間は

6月2日~6月3日までです。

10日(火)は、10時から避難訓練があります!

避難訓練への参加ご協力をお願いします。

なんと!今月は消防車が来るよ!!

避難訓練に参加したあとは、近くで消防車を見たり、
記念撮影をしよう!



予告 /

7月29日(火)

『リフレッシュ講座』がありま〜す♪

今年度1回目は…

産後の骨盤を整えるエクササイズです!!

ぜひ、ご参加ください♡

6月生まれのお友だち

HAPPY BIRTHDAY

お誕生日を迎えるお友だちに、

バースデーカードを準備しています♪



毎日の食事作り、ご苦労様です！！「バランスよく、なんでも食べて欲しいな～」と思いますが、どこかで好き嫌いが出てきて悩む時が来るかと思います。中でも「野菜が苦手」という声は多く聞かれます。野菜を食べなくなるのはなぜ？どうしたら食べてもらえるかな？みなさんの参考になればと思います。

● 野菜嫌いは成長の証!? ●



味の基本となる要素は、『甘味・塩味・酸味・苦味・うま味』の5つ。このうち…。

「甘味」はエネルギーの源である炭水化物や脂質

「塩味」は体の機能をバランスよく保つ役割をするミネラル

「うま味」は骨や筋肉を作るタンパク質の味で、どれも人間にとって欠かせないものです！！

このことから、子どもが本能的に好む味は、「甘味」「塩味」「うま味」の3つとされています。

ところが「酸味」と「苦味」は、腐敗物や毒物などの味なので、子どもは自らの命を守るために本能的に避けてしまうという説があります。

そして、野菜には酸味や苦味があるものが多いので、どうしても子供に嫌われてしまう傾向にあるようです。

「酸味」や「苦味」は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。子どものころに嫌だった食べ物も、大人になると食べられるようになった！好きになった！という経験があるかと思いますが、学習したということですね。

つまり！子どもの『苦手なものが出来た』＝『味覚が成長している』ということなのです！！

● 栄養の偏りは心配しすぎないで!! ●

野菜が苦手なことで、栄養の偏りも心配になると思いますが、野菜が食べられないからと言って極端に栄養が偏ることはありません。苦手な野菜があるときは「他の野菜が食べられれば大丈夫」と考えて、ゆっくりと向き合しましょう。



● 「野菜がおいしい!」を育てましょう ●

味覚はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があるので焦る必要はありません。味覚の発達に1番大切なのはいっしょに食べる大人とのかかわりです♡

野菜を食べない
↓
いっしょに食べる人がおいしく食べている
↓
自分も食べてみようとなねをする
↓
ほめられる
↓
心地よい経験の繰り返し
↓
おいしい！食べられるようになる



苦手なものをすんなりと口に入れてくれることは中々ないかもしれません。でもめげずに！大げさなくらいにおいしいことを表現してみてください！！食べることができたらたくさんほめてあげてくださいね！！



● 旬の野菜をたべよう! ●

野菜はその時期にその土地で採れた新鮮なものが一番おいしいです！
＼保育園の栄養士に聞きました！6月の米沢で旬の野菜は…？／

アスパラガス・オクラ・レタス

がおいしくなるよ♪ 食べてみてね！！



● 苦手や野菜を食べやすくする5つの工夫 ●

1. 調理方法の工夫をしてみましょう！

- ・香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると香りをぬくことができます。
- ・おひたしがダメならソテーに！など、一つの調理法だけで嫌いと決めつけず、色んな調理法を試してみましょう。するとなぜ苦手なのかも分かってきたりします。



2. 大きさはどうか？

- ・口に入れたときの感触が嫌だったら、切り方を変えてみましょう！フードプロセッサーで細かくしたり、すりおろしてみたり…。慣れてきたら徐々に角切りや四つ切りへと少しずつ大きくしてみましょう！

3. 味付けを工夫しましょう！

- ・子どもが好む味付けで食べるきっかけや、食べられたという自信を持つことも大事です！カレー粉やケチャップ、ごま、マヨネーズなど少量混ぜるだけで食べやすくなります。



4. 見た目を変えてみましょう！

- ・食事の基本は「楽しく食べる」こと！盛り付けをちょっと工夫しただけで、子どもは大喜び♪型抜きをしたり、串に刺さっているだけで気分は変わります。お子様ランチ風にワンプレートにしたり、お弁当箱に詰めてあげると、気分もアップ！食欲もアップ！！



5. 家族でいっしょに食卓を囲みましょう！

- ・家族との楽しい食事は食欲を刺激します。一緒に食べる人がおいしそうに食べているといつの間にか『パクッ』と食べているかもしれません！



参照

H29 ぴっころミニ講座資料/H29 ぴっころだより6月号