

ぽっぽちゃんだより

R8年9月1日



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕はすっかり涼しくなりましたね。一日の気温差が激しいこの時期、自律神経の乱れや夏の疲れも重なって「秋バテ」が起こりやすくなります。生活のリズムを整え、バランスの良い食事をとって過ごしましょう。

9月の予定

🌸 9月8日(火)

🌸 9月15日(火)

敬老の日制作をしましょう

時間は10:00~12:00

お家からおやつや昼食を持って来られても大丈夫ですよ🍱



敬老の日制作をしましょう

9月21日は敬老の日です。いつもお世話になっているおじいちゃんおばあちゃんにお子さんの手形でプレゼントを作しましょう👏



おしらせ

9月からは今まで通り、矢田野子育てセンターでぽっぽちゃんひろばを開催します。

ぽっぽちゃんひろば(矢田野子育てセンター)

小松市上荒屋町ナ1番地2

TEL・FAX 44-1117



離乳食の進め方

食べさせ方のコツ



- 食事前に姿勢を整える
- ひと口は小さめに
- スプーンを口の奥まで入れない
- 下唇にのせて上唇が閉じるのを待つ
- 口の中が空になってから次
- 泣いている・眠いときは無理しない

手づかみ食べ

食べる意欲を育てる練習!



やわらか
野菜スティック



小さく握った
軟飯・おやき



やわらかい
魚・豆腐のおかず



やわらかい果物



親の負担を減らす工夫



- 床にシートを敷く
- 汚れてもいい服・スタイ
- 少量だけ出す
- こぼされても困りにくい食材から
- 食事時間を長引かせすぎない

