

# 《子育てコラム》

## 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歳は約900kcal。3～5歳は約1300kcalです。つまり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しがちになります。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	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

（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、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

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園

## 子育て支援だより

# あけぼの

## 1月号

### 支援センターの イベント情報

#### ママクラブ

#### スポンジ型はめ

1月18(土)10:00～

参加費100円です

申し込み締め切り 1/14(火)まで

スポンジを押し込んでいく感触に夢中！  
指先を動かす練習にもなります☆



### 絵本の紹介

#### 『どうぶつなきまねいちにのさん』

さく： にへい たもつ

出版社： KADOKAWA



後ろ姿のかわいい犬、猿など動物が登場して、「だーれかな？」と問いかけると、子どもが答えてくれます。そして、「なきまねし～ましよう。いちにのさん！」で、子どもと動物の鳴きまねの「まねっこ遊び」。最後には赤ちゃんと動物みんなが登場して、みんなでなきまね！



#### なかよしランド

#### 雪上運動会

1月22(水)10:00～

参加費無料です

申し込み締め切り 1/21(火)まで

※雪の状況により中止になる場合があります

園の行事に参加してみませんか？  
“冬”の運動会も楽しいですよ♪



## ★あけぼのこども園 子育て支援センター★



◎支援センター開放時間（月～土 8:00～13:00）

◎毎月のイベントがあります♡

- ・おはなし会
- ・なかよしランド
- ・ママクラブ
- ・園行事参加など

◎黒石市外の方も大歓迎です♪

◎園の見学・お問い合わせ・相談いつでも  
お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

あけぼのこども園 ホームページはこちら



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

# ま～なひろば

☆毎週木曜・金曜 9:20～12:30 参加費無料!!  
 ☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

## ＜1月の実施予定日＞

- 2(木) お休みです
- 3(金) お休みです
- 9(木) 保健師さん来所  
身体測定/ミニ講座『心の発達について』
- 10(金) 身体測定
- 16(木) 節分の製作
- 17(金)
- 23(木)
- 24(金)
- 30(木)
- 31(金)



## わのまちセンターでの開催日!!

1階 こども広場と赤ちゃんルームにて

1/21(火)・1/28(火) ☆9時～12時

こちらにも、遊びにきて下さいね😊

## 1月 休日在宅当番医

- 5日(日) 山谷胃腸科内科 TEL 54-8370
- 12日(日) ちとせクリニック TEL 53-7228
- 19日(日) 黒石病院 TEL 52-2121
- 26日(日) 兼平医院 TEL 52-3305

★このほか 弘前急患診療所 TEL (34-1131)  
 【休日】 10:00～16:00 【夜間】 19:00～22:30

★病院か、様子見か迷ったら・・・  
 こどもの救急 (生後1か月～6歳対象)



## 飽きるとは卒業すること

飽きるとは、一体なんなのでしょう。  
 実は、飽きるとは、その物事をやりこんで、本質を見極めて、もう学ぶことがなくなった時に卒業することなのです。

子供が、「もう、このおもちゃ飽きちゃった」と言った時、それは、言い換えると、「もう、このおもちゃの理屈と本質は分かったから、もういいよ」と言っているのです。

したがって、聡明な子、賢い子、物事の本質を見抜くことができる子ほど、飽きるのが早いです。

ですから、すぐに飽きる子を嘆かないでください。「飽きっぽくて困るの」なんて言わないでください。

なぜなら、飽きるとは、物事の本質を見抜いて、もうその物事から学ぶことがなくなったということだからです。飽きっぽいということは、物事の本質をすばやく見抜き、学べるものを急速に吸収できる力を持っているということなのです。

ただし、勉強するのが嫌なので、「もう飽きちゃった」なんて、言い訳をする子がいます。これは、ほんとは飽きたのではなく、単純に嫌なだけです。

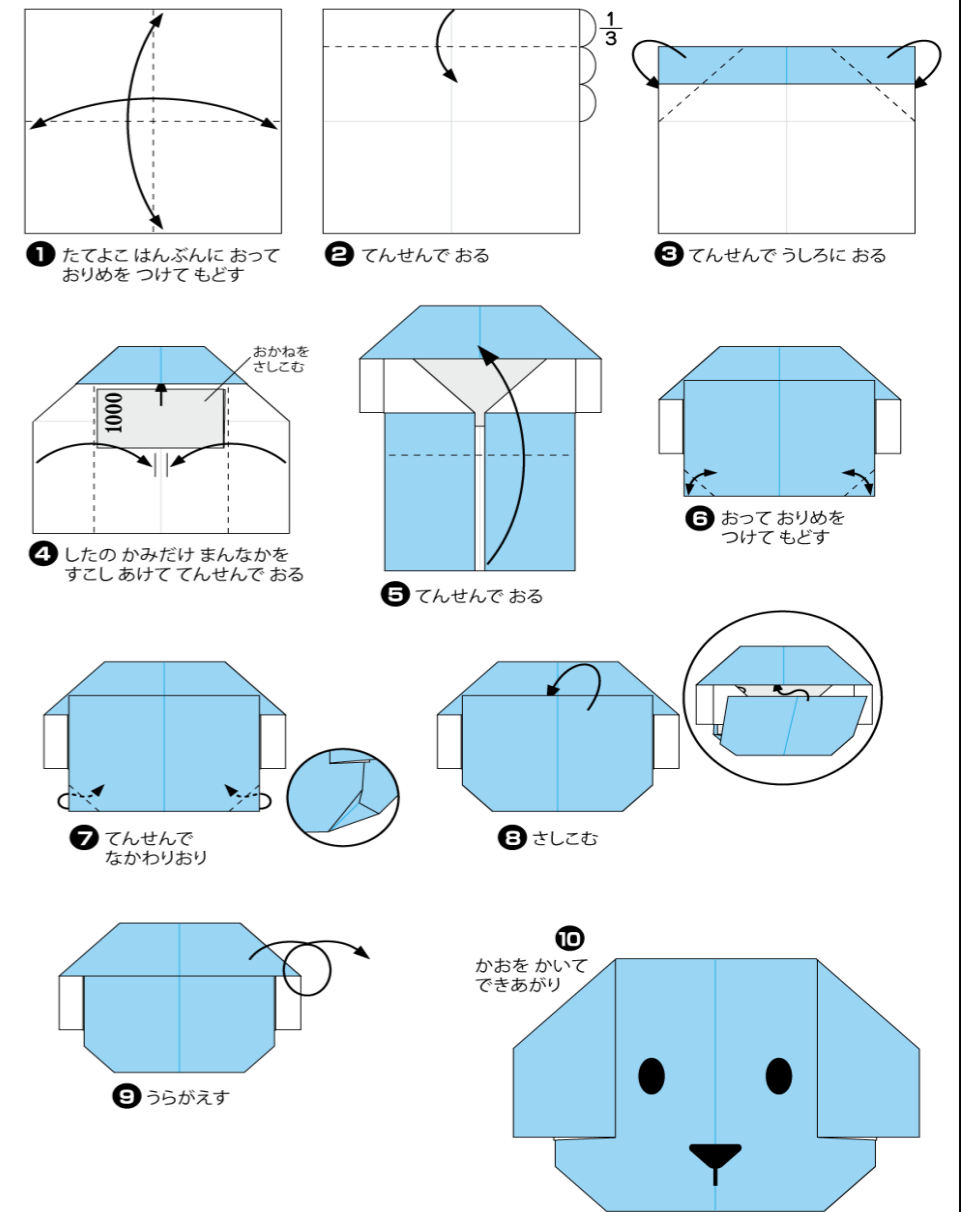
したがって、このような「飽きた」については、真の「飽きた」ではなく、ウソの「飽きた」ですので、くれぐれもご注意ください。

なお、真の「飽きた」を連発する子については、「飽きっぽい性格」と悩むのではなく、とても将来性のある聡明な子であるということを理解してください。そして、大いに自信を持ってくださって結構です。

本当に「飽きた」と言うのであれば、より高度で、より深く学ぶことができる物事を与えてみてください。そして、どんどんレベルアップしていけば、いつの間にか、誰も真似できない素晴らしい才能を開花させることでしょう。

牧村 和幸(心理研究家)

# おりがみあそび



## いぬのぼちぶくろ

## 1月乳児健診

乳児健診	1月28日(火)	R6年 9月生まれ
1歳半健診	1月21日(火)	R5年 6月生まれ
2歳児健診	1月29日(水)	R4年 6月生まれ
3歳児健診	1月22日(水)	R3年 6月生まれ