さくらんぼだより
3月号

令和6年3月1日
【子育て通信】 第306号

日ごとに寒さが和らぎ、道端には、菜の花が咲く季節となりました。早いもので、今年度のセンターも残り少なくなってきました。この一年を振り返ると、ハイハイできるようになったり、つかまり立ちできるようになったり、一人で歩けるようになったり…と、できることが たくさん増えた子ども達。子ども達一人ひとりの成長を、たのもしく嬉しく思います。今月も、元気いっぱいに参加して、親子でセンターの思い出を作りましょうね。

園庭開放日

壁面 サークル

自由あそび

豆まき

ひな人形作り

保健コーナー

いつまで授乳するかは、どう育てたいかにつながる
～自然卒乳・断乳のお話～

お子さんのお誕生日や入園などが近づくと、気になるのが「授乳のやめ時」。自然卒乳は別として、ママ自身に授乳を続けたい気持ちや迷いがあるのに、無理にやめる必要はありません。「他の人に言われたから」とか「保育園に預けるから仕方なく」ではなく、ママ自身がどう育てたいかです。授乳というママと赤ちゃんのかけがえのない時間を大切に、自分らしい子育てができたらいいですね。

【授乳をやめる方法】
＊自然卒乳：赤ちゃんが自ら自然におっぱいから離れていくこと
＊断乳：親が決めて授乳を中止すること
【授乳をやめる上で理想的なポイント】
① ママもしくは赤ちゃんの気が済むまで授乳ができて、納得してやめること
② 赤ちゃんがママのおっぱいを大好きなままやめられること
③ ママと赤ちゃんにとっての良いタイミング・方法でやめること

おっぱい、ミルク、断乳方法等のご相談はお気軽に助産師へ★

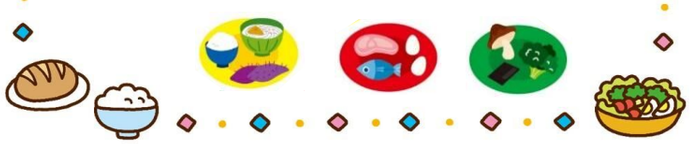
国東市子育て世代包括支援センター
TEL0978 - 73 - 2525
（国東保健センター内）

おたんじょうびおめでとう

14日　あらき　はくまくん　（2さい）
22日　かなまる ゆいかちゃん　（1さい）

３色の食材をバランスよく食べよう

食べ物は栄養や働きにより、黄・赤・緑でグループ分けをすることができます。黄は主に「主食」で、ごはん・パン・麺類などの糖質です。元気に遊んだり走ったり、重い物を持ち上げたりする強い力を作ります。赤は主に「主菜」で、肉・魚・大豆・卵などのたんぱく質です。しっかりした体を作ります。緑は「副菜」で野菜・きのこ・海藻・果物など。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、病気から体を守ってくれます。バランスよくとることで元気に過ごすことができます。



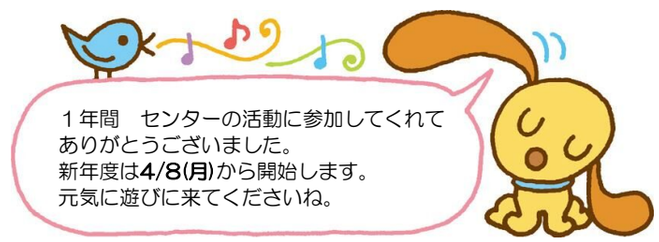
行 事 予 定

AM 9：00～12：00 / PM 1：00～3：00

日	月	火	水	木	金	土
					1 自由あそび	2
3	4 外あそび	5 アルバム作り 11：00	6 園庭開放	7 サークル開放	8 ヨチヨチタイム	9
10	11 読み聞かせ	12 自由あそび	13 大そうじ	14 園庭開放	15 外あそび	16
17	18 自由あそび	19 お誕生会 11：00	20 春分の日	21 健康講座 11：00	22 園庭開放	23
24	25 アルバム製本 10：30	26 修了式 11：00	3/27～4/5 春休み			

お知らせとお願い

＊5日(火)に、アルバム作りをします。手形をとったり、裏表紙を作ったりしますので、「おもいで」のアルバムを希望された方はぜひ参加してください。
＊13日(水)は、センター内の大そうじをしますので、ご協力をお願いします。午後からは、ホールの都合上、お休みです。
＊21日(木)の健康講座は、国東保健センターの助産師さんによるお話があります。気軽にご相談くださいね。
＊25日(月)は、アルバム(文集)の製本をしますので、ママ達のご協力をお願いします。
＊26日(火) の修了式は、「おもいで」のアルバムを希望された方のみの参加となります。親子で参加して、思い出に残る式にしましょう。



国東町地域子育て支援センター　☎0978－72－0413