



10月も中旬を過ぎ、秋風のさわやかな季節になりました。日中は外に出て落ち葉や木の実などで楽しむのもいいですね。今は、実りの秋、食欲の秋です。季節のものをいろいろ食べて親子で秋を楽しみましょう。

味わう力を育む食事



子育て講座
「離乳食の話と相談あれこれ」
仁愛女子短期大学講師 木内貴子先生
(先生は仁愛短大で栄養学を教えています)

『離乳食の時期、新しい食材を口にして味わう力を育む大事な時期です』

「おいしい」ってどこで感じているのでしょうか？

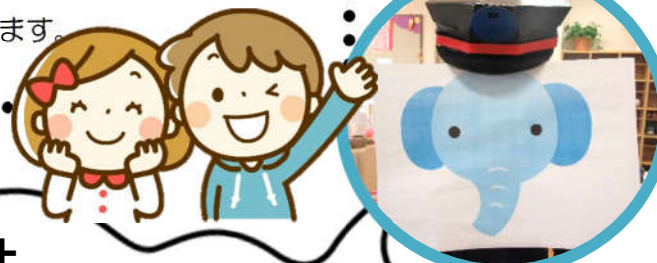
食べ物の味を認知する感覚は味覚です。味は主に舌の味蕾（みらい）という細胞がセンサーになって感じます。味の基本は「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「酸味」「苦味」です。赤ちゃんのうちから、いろいろな味を体験して覚えていきます。

『唾液は大事』

赤ちゃんの時期は唾液がたくさん出ます。食べ物を噛んで唾液がお口の中で混じる事で味を感じています。いろいろな食べ物を経験すると、「おいしい」が分かるようになります。

好まない味も、経験することで（酸味・苦味）を感じる事が少なくなり食べられるようになります。また、子どもも自信がもてるようになります。

子育て支援室に今回の離乳食についての資料があります。ご活用ください。



福井市子ども虐待防止

オレンジリボン運動 こども笑店2018 開催

11月23日(祝・金)・24日(土) 9時30分～16時30分
催事：FBC主催 第7回子育て応援団 すこやかふくい2018
会場：福井県産業会館 1号館・2号館

☆あそびにきてね☆

「みんなでヨーイドン！」

9月26日(水)開催

音楽にあわせてからだをおおきく動かして遊びました。

～ぞうさん列車の電車ごっこ～

♪ぞうさんれっしゃがいきますよ～ ドンスカ ドンスカ いきますよ～♪
おとうさんやおかあさんは子どもと並んでながいながい列車なって歩きます。
「ドンドン！」トンネルがおりてきてストップ！（トンネルはボランティアさんがしてくれたよ）ゆっくり歩いたり、走ったり列車に乗っている気分を楽しみました。

～みんな大好きアンパンマン～

てづくりアンパンマンとその仲間たちが登場し、楽しいダンスを披露したり、みんなでアンパンマンたちがいるゴールに向かって、かけっこをしたりしました。
☆「ハイハイチーム」の子どもたちは、ママの呼びかけにいっしょうけんめいすすんでいくことができました。ママが少し遠くになって、淋しくなったのか止まったり、涙がこぼれてきたりする子どもたちもいました。
☆「ひとりりで走れるよチーム」の子どもたちは、大きな会場をおとうさんやおかあさんの応援をたくさんもらって、笑顔いっぱい元気に走っていました。

次回は…11月15日(木)

アオッサ劇場

『アンパンマンとおともだち』

みんなが大好きなアンパンマンと一緒にからだを動かしたり、親子でゲームをしたりします。ご参加お待ちしております。

いっしょに
楽しもう！

