

2019年
5月号

鈴鹿市子育て情報紙 バンビーキッズ

【問合せ先】子ども政策課
子育て支援総合コーディネーター
Tel:382-7661 / Fax:382-9054
E-mail:kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp

さわやかなそよ風が心地よい時期になりました。戸外で体を動かして遊んだり、ちょうちょうにてんとうむし、ダンゴムシなどの虫探しをしたりするのも楽しいですね。朝夕と日中の気温差があるので、衣服の調節をしながら快適に過ごしたいものです。

子育て情報を発信しています！！



鈴鹿市では、さまざまな形で子育てに関する情報を発信しています。子育てに関する事業、お出かけ情報などを紹介していますので、ぜひご活用ください。

子育て応援サイト「きら鈴」

お子さんを連れて遊びに行ける施設の「お出かけスケジュール」をカレンダー形式で掲載！各イベントの詳細も確認できます。



鈴鹿で子育て

市ホームページで、妊娠期から子育て期における鈴鹿市のイチ押し子育て事業などをまとめて公開しています。



鈴鹿市ホームページ内「子育て支援総合コーディネート事業」

子育て支援センターやつどいの広場、保育所・幼稚園等の園庭開放の取材、実施した講座など、子育て支援総合コーディネーターの活動報告を掲載しています。

移住・定住ポータルサイト

鈴鹿市への移住・定住に関する情報ウェブサイト。保育所や幼稚園、子育て支援センターなどの施設や公園などの情報を写真や地図と併せてご覧いただけます。



子育て応援ブック「すずっこナビ」

子育てに関するさまざまな事業などを掲載した情報誌。妊娠期から乳幼児期、学童期までの情報を掲載しています。

<設置場所>

- ・子ども政策課
- ・子育て支援センター
- ・つどいの広場
- ・保健センター
- ・地区市民センター
- ・公民館など



H31年4月に
新しくなりました！

※「すずっこナビ」「鈴鹿で子育て」「子育て支援総合コーディネート事業」「移住・定住ポータルサイト」は子育て応援サイトきら鈴「子育て支援情報」から見することもできます。



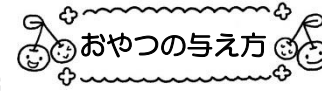
子育て支援センター、つどいの広場、保育所(園)や幼稚園等、親子で遊びに行ける場所を「お出かけスケジュール」で紹介！また、「お父さん出番ですよ」「いい場所みつけた」等でも子育ての情報を掲載しています。

健康コーナー ～乳幼児期のおやつ～

幼児期は成長が早いので、小さな体のわりに多くの栄養素を必要とします。しかし、まだ胃が小さく消化機能も未熟で、大人のように一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつは3回の食事だけでは食べきれない栄養を補うために補食の役割があります。また、それ以外にも子どもにとって欠かせない心のリフレッシュタイムでもあります。おやつを食べながら周りの人との会話を楽しんだり、疲れをいやしたりする役割も果たしています。

★時間を決めて

食事の2時間前までに食べるようにしましょう。「食べたいときに食べる」は、だらだら食べにつながり、肥満やむし歯の心配もできます。



★食事に影響しない量を

朝、昼、夜の3回の食事が基本です。おやつでおなかがいっぱいにならないように気をつけましょう。

★不足分の栄養素を補う

乳幼児期に不足しがちな栄養素は、鉄、カルシウム、ビタミン。それを補うには、牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、芋、果物などがオススメです。

お知らせコーナー

子育て応援館を一般開放します！！

子育て応援館は、普段はサークルで予約して利用できる施設ですが、この日は自由に遊んでいただけます。

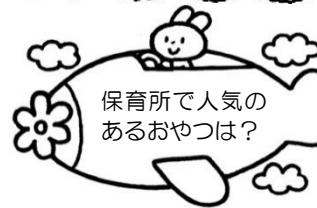
対象：市内在住の就学前のお子さんと保護者
とき：5月30日(木) 9時～12時、13時～16時
ところ：子育て応援館(白子駅前6-33)

内容：プレイルーム、体育室に用意したおもちゃなどで自由に遊べます。
11時15分頃と15時15分頃に手遊び、パネルシアター、ふれあい遊びなどを行います。

施設内ではおやつ、食事をとることはできませんが、専用スペースで水分補給はできます。

ちょっと聞かせて

～栄養士さんに聞いてみました！～



保育所で人気のあるおやつは？



××××××××

キャロットサンド

××××××××



りんごも入っているので、甘くて食べやすいですよ♪

【材料・子ども1人分】

- ・パン 40g
- ・人参 10g
- ・りんご 10g
- ・砂糖 7g
- ・レモン汁 2g
- ・マーガリン 8g

【作り方】

- ① 鍋に人参・りんご・砂糖を入れて、10～15分煮詰める
- ② ①にレモン汁を加える
- ③ パンにマーガリンをぬってから②のジャムをはさむ