

わくわく城東

令和2年
5月発行

今月注目の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

ブックスタートへのお誘い ～絵本のプレゼントと読み聞かせ体験～

大阪市では、赤ちゃんとお母さんが絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話と読み聞かせをしています。



対象となる方

大阪市の3か月児健診の対象となる赤ちゃんです。

なお、対象となる方には**3か月児健診のご案内と**いっしょに**引換券をお送り**しています。



ブックスタートへの参加方法

お近くの実施会場(本誌中ページ★ブックスタート記載施設)に、直接電話で予約していただき、赤ちゃんといっしょにご参加ください。絵本の読み聞かせを楽しんでいただけるようなプログラム(30分程度)をご用意してお待ちしています。



定員があるため、会場に予約してから参加してください。

問い合わせ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て教育) TEL.06-6930-9068

新刊よんでみて



たいこ 文・絵: 榎藤 朋巳 出版社: 福音館書店
2019年10月発行 22×21cm 24ページ

イヌが大きなたいこを押しやってき 怒っていたワニもたいこの魅力には勝てず、みんな一緒に夢中でたいこを叩きます。リズムミカルな音が絵本の中からあふれてくるポコベタポコと大騒ぎ!うさぎとようで、声に出して読んでほしい絵本です。

子づれDEどうぞ

お子様つねOKの
お店やイベントをご紹介します

待ち時間を楽しく過ごすテイクアウトのお店



お弁当や惣菜を豊富に取り扱うテイクアウト専門店。子連れでの来店が多いため、待ち時間に子どもが退屈しないようおもちゃや絵本を設置し始めたそうです。もちろん、子ども用のイスも設置しています。また、料理は店内手作りのものも多く、子ども用のお弁当メニューもあります。他にも店内を清潔に保つため空気清浄機を使用するなどママも安心で子どもは楽しめるように工夫されていました。



おもちゃや絵本がたくさん

手作り惣菜・お弁当 hina deli (ヒナデリ)

城東区開目1丁目2-13 TEL.06-6955-8087
10:00~22:00 日曜定休 <http://hinadeli.jacklist.jp/>



Thanks!

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区.com
Text/石井麻優子、ろこびん Design/maomao
協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会、
なかしま歯科クリニック、
手作り惣菜・お弁当 hina deli

取材協力店募集

「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。

<https://ws.formzu.net/sfgen/S25077359/>



子どもと食べよう/ 栄養満点の 朝ごはん



朝ごはんは一日の活力源となるだけでなく、毎日の生活リズムを整えるためにも乳幼児のうちから習慣をつけておきたいですね。今回は朝ごはんをしっかり食べることのメリットや、なかなか食べてくれない時の対処法をご紹介します。

朝ごはんを食べるメリット

good points 1 体温を上昇させ目を覚ます

ごはんを食べると栄養素が分解され、一部が熱となって出ます。朝ごはんを食べることで体温がアップし、身体が活動しやすくなります。

good points 2 脳が働くようになる

炭水化物が分解されるとブドウ糖になります。これは、活動のためのエネルギー源になりますが、もっともブドウ糖を必要としているのが脳です。脳は学習だけでなく感情をコントロールする役割もあります。

good points 3 体内時計を整える

体内時計は約25時間程度を一日としており、朝ごはんを食べることでリズムを整えられると言われています。また腸を刺激するので排便のリズムを定着させるにも効果的です。

食がすすまないときは食べられるものでOK!

朝からたくさん食べられないときは「主食(おにぎりやパン)+カットフルーツ」といったメニューでもOK。朝ごはんの習慣がつくまでは、たくさんのご飯を見ただけでおなかがいっぱいになる子もいます。



パンをピザトーストにしたり、おにぎりに鮭やそぼろなどを混ぜ込むと栄養価が高まります。「シリアル」「ヨーグルト」など子どもが口に入れやすいものを見つけて朝ごはんの習慣をつけていきましょう。

注意!

いくら子どもが食べてくれるといっても、**スナック菓子やチョコレートなどを朝ごはんの代わりにするのはやめましょう。**これらは、糖分や油分、塩分などが多いためごはんの代わりに食べていると身体に悪い影響を与えるだけでなく、**通常のごはんへのステップアップがしにくくなってしまいます。**



城東区では子どもの成長・発達・しつけ・不登校・児童虐待などに関する相談(面談:予約制)をお受けしています。

とき 月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 9時～17時30分

ところ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区役所3階 34番窓口 問合せ TEL.06-6930-9068



城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

【なかしま歯科クリニック】 診療時間 月～金 9:30～13:00、15:00～19:30
土 9:30～13:00、14:30～18:00

「子どもが歯医者を怖がって連れて行けない。という相談を受けます。『悪いことをしたら歯医者さん行くよ!』なんて言っていないか? 歯磨きの練習や虫歯予防、定期検診など治療以外で来ておくイメージが変わります。あまりにもひどい場合以外は子どもの気持ちに合わせた治療を行いますので、歯医者は怖くないですよ。」と優しくサッカーが趣味の中島先生が教えてくださいました。

Doctor 中島 智之 先生
城東区永田3-14-15 フェリーチエ深江橋1階
TEL.06-6961-4182 <http://ndc-joto.com>
● 経歴 ■ 2000年 大阪歯科大学 歯学部 卒業
/ 2019年4月 なかしま歯科クリニック 開院

◆区役所ホームページからも、「わくわく城東」が見られます! [「大阪市城東区」トップページで「わくわく城東」を検索](#) *城東区ドットCOMのホームページでも見られます!