



# ぴよっこ通信



桜川市子育て支援センターまか発行 2016年4月号  
 桜川市真壁町山尾604番地1  
 真壁福祉センター 0296-54-2361  
 子育てルーム専用 0296-55-5131

新しい出会い、新しい環境、新しい生活スタイルなどいろいろなことが新しく始まる4月です。  
 みなさんはどんな新しいことが待っているのかドキドキワクワクですね。  
 子育て支援センター真壁では、一緒に楽しく成長する子育てを応援できるよう頑張りますので、みなさんのご協力、ご理解、宜しくお願いいたします。  
 みんなの元気な声とたくさんの笑顔が集まってくるのを楽しみに待っています。

## 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 am ミニ講座① (予約必要) お花見会 pm ぴよっこ	2
3	4 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	5	6 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	7	8 am ミニ講座② (予約必要) じゃがいも植え隊 pm ぴよっこ	9
10	11 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	12	13 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	14	15 am ミニ講座③ (予約必要) 大きなこいのぼりを作ろう pm ぴよっこ	16
17	18 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	19	20 am すくすく 身体測定 pm よちよち 0歳児のお部屋	21	22 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	23
24	25 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	26	27 am すくすく みんなで壁画 (ひらひらちようちよ) pm ぴよっこ	28	29	30 昭和の日
＜午前＞9:30~12:00			＜午後＞1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30)	
ア	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)		ぴよっこルーム (まったりフリールーム)		※祝祭日はお休みとなります	
イ						
コ	ミニ講座		よちよちルーム (0歳児専用)			
ン	(イベント・講話・親子製作)		よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。			
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

### 4月のミニ講座①

#### 「お花見会」

日時・・・4月1日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆さくらの木の下で  
お花見をしましょう。  
詳しくはスタッフまで・・・

### 4月のミニ講座②

#### 「じゃがいも植え隊」

日時・・・4月8日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆子育てミニ畑で、じゃがいもの種芋を  
みんなで植えましょう。  
夏には収穫もしますよ～(^-^)

おうちから・・・汚れてもよい服装・長靴・手袋  
水分補給の飲み物



### 4月のミニ講座③

#### 「大きなこいのぼりとあそぼう」

日時・・・4月15日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆かわいいおうちこいのぼりを作ったあと、  
大きなこいのぼりでトンネル遊びをしますよ。

おうちから・・・動きやすい服装・おてふき



### 4月の身体測定

日時・・・4月20日(水) 10:00から  
(予約必要)



測定したい方は母子手帳を持参してください。

### ちょこっという話・・・子どもの食べられる量はどれくらい？

毎食の主食(ごはん、パン、麺などの炭水化物)はどのくらいの量を食べていますか？ごはんの場合の目安は、1~2歳児で80~100g、3~5歳児で100~120gです。普段食べている量よりも多いと感じますか？  
 主食:主菜:副菜の理想の割合は3:1:2。つまり、食事の半分はごはんということになり、残った半分のうち1/3が主菜、2/3が副菜の量です。  
 食べる量には個人差がありますが、一度ごはんの量を量ってみておかずとの割合を確認してみましょう。