げんきだより

兵庫教育大学
子育て支援ルーム
2022 年度 2 月号 No98

節分といえば「豆まき」。豆まきで使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれ、タンパク質の他にも、鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も摂取できます。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますので、おいしく食べて、元気で丈夫な身体を作りましょう。今月もかとう GENKi は環境を整えて、スタッフ一同、みなさまのお越しをお待ちいたしております。

1 月のすくすく子育ては・・

23 日（月）星野亜由美先生より、講話「子育て期の骨と栄養」をしていただきました。内容は「骨と骨量変化の概要」「妊娠・出産と骨量変化」「骨に関する栄養素と食べ方のヒント」です。

まず、「骨の構造」はコラーゲンでできた基本構造の上にリン酸カルシウムが沈着して形成され、「生きる上で不可欠な働きを担う、機能性カルシウム」と「機能性カルシウムを一定に保つ、貯蔵カルシウム」があります。これを踏まえて、出産経験者と出産未経験者の骨密度はどちらが高いかクイズがありました。参加者の多くが「出産経験者の骨密度が低い」と回答したところ、「出産経験者の骨密度の方が高い」ことが、研究報告から分かったことを紹介していただきました。胎児・乳児の成長に必要なカルシウムを与えるため、

妊娠・出産・授乳期に骨量の一時的な減少はあります。一方で身体にかかる荷重が大きいと、骨密度は高くなります。育児中は子どもを抱くなど、母親にかかる荷重が大きいことなどが影響し骨密度が高まるとのことでした。さらにカルシウムの摂取について、1 回あたりに食べやすい量としては、牛乳 1 カップで 220mg、煮干しであれば 5 尾と同量であることを示していただきました。最後にカルシウムの吸収を促進する成分に「ビタミン D」「クエン酸」「食酢」「乳糖」など、阻害する成分に「シュウ酸」「リン」「過剰の動物性たんぱく質」などがあることを教えていただきました。参加された保護者より、「骨の健康のために、上手にカルシウムを摂取したいと思いました」などの感想をいただきました。ありがとうございました。

1 月の親子でわくわくデーは・・

26（木）「リトミックで遊ぼう-Ⅸ」に、親子 21 人の参加がありました。親子の触れ合い遊びから始まり、次にミッキーのマットを踏まずにジャンプで楽しみました。飛ぶことができないお子さんは、お母さんに抱っこをしてもらって一緒にジャンプをしました。24 日（火）の夜から今年一番の寒気による雪が降り、当日は 2 日が経過していたにも関わらずルームの砂場に 5～6 ㎝の積雪が残っていました。そこで、白い紙を手で小さく切って、両手でまるめて「紙の雪」を作り、ルームにその雪を降らして遊びました。保護者の方から、「今日も楽しく遊びました。先生の周りにいって、雪のお片付けもできるようになりました」などの感想をいただきました。

「子育て　ホッとコーナー」

我が子は４月から小学生になります。

先日、ランドセルを買いに行きました。たくさんある中から「これ！」と、お店に入って１０分ほどで決めていました。親としては、６年間もつものなので、無難な黒がいいかなと思っていたのですが、明るめのブルーを選んでいました。

「６年間もつんだよ？」「これは？」と他の色を薦めても青いランドセルを離しませんでした。最後は本人が決めたんだからと購入を決めました。

自分のお望み通りのランドセルを手に入れた息子は、きっと気持ちよく新年度をスタートできることでしょう…♪

２月の「すくすく子育て」は・・・

２／９（木）　兵庫教育大学教授・小児科医高野美由紀先生の「子育てのお悩みをシェアしよう！」です。

２月の「親子でわくわくデー」は・・・

２／16（木）保科直子さんの「リトミックで遊ぼう！-X」です。

２月の「親子でわくわくデー」は・・・

２／28（火）キラキラ星さんの「楽しくみんなで遊びましょう」です。

【利用日時】

月・火・木曜日（祝日を除く）９時～14 時

☆ 遊びの広場

９時～12 時、13 時～14 時

☆ 休息（ランチルーム）

12 時～13 時

※ 支援ルームの利用は無料

【対　象】

主に未就園のお子様とその保護者

【駐車場】

お車で来られた方は、「やまくにプラザ西側駐車場」に停めてください。

※黄色い線…軽自動車

※白い線…普通自動車

満車になっている場合は、「かとう GENKi」受付まで連絡してください。スタッフが対応させていただきます。

２月 の 予 定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2 開室日	3	4	5
6 開室日	7 開室日	8	9 すくすく 子育て	10	11 建国記念日	12
13 開室日	14 開室日	15	16 親子で わくわくデー	17	18	19
20 開室日	21 開室日	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27 開室日	28 親子で わくわくデー					

１月　壁面（卯年）

☆お問い合わせ☆

兵庫教育大学　子育て支援ルーム「かとう GENKi」

住所：〒673-1421

加東市山国 2007-109　やまくにプラザ１F

電話/FAX：（0795）40−2231

メール：res-genki@ml.hyogo-u.ac.jp

HP　：https://www.hyogo-u.ac.jp/preken/genki/