



# 「ほっとルーム」だより

第169号 令和4年9月1日発行  
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会  
( 子どもみらい課内 TEL 33-5618 )

夏休み、親御さんたちと一緒に海岸清掃に参加している子どもたちや、ヘルメットをかぶり自転車に乗って遊びに行く子どもたちに出会い、いつもより子どもたちを身近に感じ、元気をもらいました。

2学期は、運動会等の大きな行事があります。それぞれの行事を経験する中で、子どもたちが更に大きく成長されることを願っています。

充実した2学期を送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。  
元気のもと、朝ごはんを見直してみませんか？

あなたの朝ごはんはどれ？

**なにもたべない** **けつしよく 欠食** **おかしだけ**

なに 何もたべない えいよう 栄養ドリンク、錠剤 サプリメント、 えいようほしよしくひん 栄養補助食品だけ

おかし 菓子パン(ドーナツ・ク ロワッサン・メロンパ ン・あんパン・クリーム パン)だけ おかし・ゼリーだけ

**【きほんのきほん】**  
きよくただ せいかつ せき 規則正しい生活を送りましょう  
はやね せき 早寝早起きをして、あさ た 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

**ステップ1** の もの  
まずはスープ、飲み物 などはじめましょう

**ステップ2** じゆんぎ  
すぐに準備ができて、たべ やすいものをプラスしましょう

**ごはん** たまご 納豆  
のり・佃煮 ↑ ちりめんじゃこ

**食パン** ツナ缶 ↑ コーン ジャム ↑ ハム

**たべてはいるけど**

**主食** だけ ごはん、おにぎり、食パン めん類、シリアルだけ

**主菜** だけ めだまやき、ゆでたまご、 サラダチキン、ソーセージ、 とうふだけ

**副菜** **くだもの** **乳製品** だけ サラダ、汁物、スープ、果物 スムージー、ヨーグルトだけ

**主食** + **主菜** + **副菜** + **くだもの** **乳製品**

バランスよく組み合わせ て 栄養バランスばっちりの朝食を 目指そう!!!

いちき串木野市健康増進課啓発パンフレットより

## 生福小学校で「おあしす」を開設します

9月8日(木)、生福小学校で、出前サロン「おあしす」を開設します。保護者の皆様や子どもさんの頑張り、悩んでいらっしゃることを語り合ひましょう。たくさんの保護者の皆様とお話してできることを楽しみにしています。マスクをご着用の上、お気軽にお立ち寄りください。



~ほっとルーム~  
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654 FAX : 32-3124

## 2回目の長子家庭訪問を始めます

9月から、2回目の1年生長子家庭訪問を予定しています。1回目の家庭訪問では、それぞれの用事等により、お会いできなかったご家庭もありました。そこで、1回目と2回目にお会いできなかったご家庭には、簡単なアンケートと返信用封筒をポストに入れておきます。お手数ですが、アンケートをご記入いただき「ほっとルーム」へ返信してください。お会いできなかったご家庭のお声を少しでもお聴きできたら有難いと思います。玄関先の訪問ですので、ご希望の日時がありましたらお知らせください。

※ ご希望があれば、長子に限らず、どの学年でも訪問いたします。

## さわやか子育て支援センター

(太陽保育園2F)

「さわやか子育て支援センター」では、年齢別グループ(0歳、1歳、2歳児以上クラス)でのサークル活動を中心に育児相談や、親子で楽しめる講座を開催しています。参加費、相談は無料で参加申し込みは年間いつでも受け付けています。

8月4日(木)「卒園児ふれあい会」では、支援センターを卒業して就園されたお子さんたちとそのお母さん方が集まって、久しぶりに会うお友だちと遊んだり、成長を称えながら談笑されたりしていました。その他に、親子で手あそびうたやふれあい遊び、先生による絵本の読み聞かせやエプロンシアター、スライム遊びなどして、親子でとても楽しそうな姿が印象的でした。

≪参加者の声≫ 先生ともお母さんたちとも話ができるので、こういう場があるとありがたいです。

子どもが幼稚園に入ってから、私だけ来て絵本を借りたり、先生と話をして帰ることもあります。

年齢別グループでの活動で子どもの歳が同じなので、ママ友を作りやすかったです。



## 子育てアドバイス

子どもを丸ごと抱きしめる  
“母性性”

社会で生きていく力を養う  
“父性性”

家庭で子どもを健全に育てる機能の中に「母性性」と「父性性」というものがあります。

母性性というのは子どもや家族に安らぎとくつろぎを与える力です。受容する、承認する、許容する力です。そのままでもいいよと言ってあげられる力です。

父性性というのは、法律や義務や責任を教える力です。こんなことではいけない。こうでなければいけない。そういうことを子どもに伝えてあげる力が父性性です。

このふたつの力がなければ家庭は子どもをちゃんと育てることができにくいのです。そしてとても重要なことは、バランスではなく、順序が大切だということです。母性性が子どもに十分働いた後でなければ、父性性を受け入れることができないのです。

佐々木正美 著 「子どもが喜ぶことだけすればいい」 より

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309