



2025年12月
西条市立河北こども園
ペンギン・はうす
TEL: 0898-66-5127

つい先日まで、薄着で外遊びができるほど暖かい日があったと思えば、遠くの山にうっすら雪が積もるほど寒くなりました。服装に悩んだり、体調の変化に不安を感じたりすることも多いですね。毎日の食事でしっかり栄養を摂ったり、天気の良い日には太陽の光を浴びながら、散歩や公園で体を動かして遊んだりして、元気に過ごせるようにしたいですね。

ペンギン・はうすをご利用のお母さんからよく聞く悩みが、お子さんの食事のことで。味覚が育ち、自分の好みははっきりしてくるので、偏食は2歳近くになると増えてくると聞きます。偏食があると取れる栄養素が減り、成長に必要な栄養素が足りなくなります。すると疲れやすい、風邪をひきやすい、便秘になりやすいといった症状にも繋がります。しかし、無理をして食べさせることで、食事そのものがトラウマになる状況は避けたい方が良いでしょう。目安の1つとして、食べた時にあまりにも泣きわめいたり、吐いてしまったりする場合は要注意です。そこで・・・

楽しい雰囲気でも繰り返し食べられるような工夫、関わり方のポイントをお知らせします(*^-^*)

●5種類の味を離乳食期から経験させる

「旨味」「塩味」「酸味」「甘味」「苦味」を離乳食期からまんべんなく食べてみましょう。味付けをせずに野菜などの素材そのものの味を多く経験することを大切にしていきたいですね。

●食べない食材があっても食卓に出す

すでに離乳食期が過ぎてしまった子どもの場合は、子どもが嫌いな食べ物だからという理由で食卓から消してしまうのではなく、形や調理法、味付けなどを変えてみましょう。食卓に出すことで、食べるきっかけを作ったり、大人が美味しそうに一緒に食べたりする姿を見ていると、いつか食べてくれるかもしれません。

●食事の時間に確実にお腹が空いているようにする

おやつを食べる時間と食事の時間が近すぎると、満腹感が強く食欲がわかなくなります。おやつにはミルクも含められます。そこで、おやつと食事の時間はしっかり空けるように心がけたいですね。

●量は食べられる程度に盛り付け、家族で楽しい食卓を囲みましょう

はじめは一口からお皿に乗せて出します。食べられたらたくさん褒めて喜んであげましょう。食事は楽しい事と感じられる雰囲気作りをしたり、「食べられた！」という自信がつくような関わりをしたりすることが大切です。

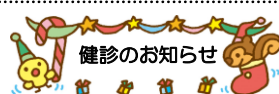
●食事の準備と一緒にする

お子さんと買い物に行った時に、食品棚から食材を取ったり、野菜を洗ったり、食器を並べるなど。一緒にすることもおすすめです。自分が関わった食事なら、喜んで食べるという事もあります。

12月はクリスマスや年末の楽しいイベントもあります。家族みんなが楽しく笑顔で新しい年をお迎えください。

地域子育て支援センター『ペンギン・はうす』の利用について

- 未就園児をもつ親子・家族なら、どなたでもご利用いただけます。
- 「ペンギン・はうす」は、親子の自由な遊び場として利用できます。部屋は9:00～12:00、園庭は9:00～15:00です。
- 1ヶ月に1回程度、年齢別の子育てサークル「とことこ」や、異年齢での集まり「おやこひろば」の日を設けています。「とことこ」＝0・1・2歳児別の親子の集まりで、季節の遊びなどをします。「おやこひろば」＝0～3歳までの親子の集まりで、異年齢で親子のふれあい遊びや育児講座などをします。
- 水分補給のための飲み物を各自ご持参ください。



★「母子手帳・アンケート・バスタオル1枚」を持って行ってください。詳しくは西条市HPをご覧ください。

(場所：西部保健センター)

- *ハビすく相談会 12月 1日(月) 9:30～11:00 (事前予約が要ります)
- *3か月児健診 12月16日(火) 13:00～ (令和7年8月生まれの子どもさん対象)
- *1歳6か月児健診 12月10日(水) 13:00～ (令和6年5月生まれの子どもさん対象)
- *3歳児健診 12月 2日(火) 10:00～ (令和4年5月生まれの子どもさん対象)

ペンギン・はうす 12月の予定						2025年
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	ペンギン ベビータイム					
8	9	10	11	12	13	14
	ペンギン ベビータイム					
15	16	17	18	19	20	21
とことこ 「0.1歳児」	とことこ 「1.2歳児」			消防車が来るよ		
22	23	24	25	26	27	28
		おやこひろば				
29	30	31	ペンギンマークのある日は、お部屋で自由遊ぶことができます。			

【年齢別で集まる会 とことこ】『クリスマスツリーを作ろう』

日 時・・・0歳児 12月15日(月) 10:00～
1.2歳児 12月16日(火) 10:00～
場 所・・・ペンギン・はうす



★色々な飾りを使って、オリジナルのクリスマスツリーを作ります。
★事前の申し込みが必要です。『ペンギン・はうす』までご連絡ください。

【異年齢で集まる会 おやこひろば】『クリスマス会』

日 時・・・12月24日(水) 10:00～
場 所・・・ペンギン・はうす保育室と遊戯室



★こども園のお友だちと一緒に、クリスマス会をしましょう。サンタさんも来てくれるかな？
★事前の申し込みが必要です。『ペンギン・はうす』までご連絡ください。

ペンギン・ベビータイム

(生後11か月までのベビーちゃん集まれ！)

12月 2日(火)
12月 9日(火)



子育てのこと、赤ちゃんとの過ごし方についてなどお喋りしましょう。
★予約は不要です。

ハッピーバースデー



12月25日(木)



*12月生まれのお友だちの誕生会をします。遊びに来てのお友だちみなさんでお祝いしましょう。
*この日は、お子さんの身長、体重を測ることもできます。