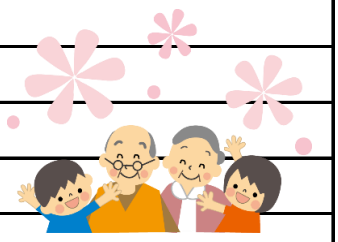


すくすくだより　９月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	火			
2	水	●		
3	木			
4	金	●	●	
5	土			
6	日			
7	月	●		
8	火			臨床心理士講座 「イヤイヤに振り回されない子育て術」
9	水	●		
10	木		●	すくすく広場 「大型絵本と触れ合い遊び」
11	金	●	●	
12	土			
13	日			
14	月	●		
15	火	●		
16	水	●	●	
17	木			
18	金			
19	土			
20	日			
21	月			敬老の日
22	火			国民の休日
23	水			秋分の日
24	木	●		
25	金			
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			





臨床心理士講座
「イヤイヤに振り回されない子育て術」

毎日の子育てでイライラ・ぐったりしていませんか？追い打ちをかけるよう、子どもからの「イヤイヤ！ねーねー！」攻撃でストレスがたまる日々。少しでも気持ちが和らぐ子育てスキルをご紹介します。

日　時：9月8日（火）13：30～14：15　　参加費：無料
対　象：0～5歳のお子様と保護者の方（妊婦の方もOKです）
　　オンライン（ZOOM ）参加も可能です。
定　員：6名
予　約：9月1日（火）予約開始



すくすく広場
「大型絵本とふれあい遊び」

大型絵本「たまごのあかちゃん」を見た後は、楽しいふれあい遊びをします。保育士による育児相談もありますのでお気軽に遊びに来てください！

日　時：9月10日（木）10：30～11：00　　参加費：無料
対　象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様
定　員：5名
予　約：9月1日（火）予約開始



Beeレストラン

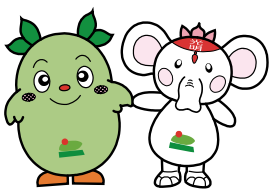
時間：11：30～12：30
料金：大人330円、子ども220円
定員：各日6名
予約：　9月1日（火）予約開始・希望日の3日前までに予約してください。
※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様
〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00～16:00
〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。
☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに 来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。 たくさんの登録お待ちしています！

お問い合わせ

光明第八こども園
住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
https://www.koumyou8.net
担当　小野・田中



子育て情報

子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要とするカロリーは……

成人女性（30～49歳）が一日に必要とするエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal。3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが量の目安になります。

※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。





主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにしたいですね

楽しいあそびが体と心を発達させる

運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかり気を配りながら、「危ない！」「ダメ！」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。

また、子どもの発達には個人差があります。〇歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大事です。

【発達の目安】

0歳	寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き
1歳	歩き始める
2歳	走るようになる
3歳	ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをするようになる
4歳	友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする
5歳	おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる



LINE VOOMに登録お願いします!!

☆園の情報や活動をLINE　BOOM、HPで配信中です！　ぜひ登録をお願いします！！

スーパー三徳にて作品を展示中！！

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください！