



知りたかったこと み～つけたっ！

みつけ通信 2月号



市内の子育て情報を紹介しています。みつけ（子育て支援センター）、
プチみつけ（市役所3階）にも気軽にお立ち寄りください。

入園・入学 4月からの新生活に向けて まずは早起きから始めよう！！



春は保育園や幼稚園・小学校の入園・入学ですね。気持ちはワクワクしますが、気になることもありますね。

朝は起きられる？何かしておく方が良いの？と考える方もいると思います。今から出来るちょっとしたことを紹介します。



★早起きの練習

起きる時間に声をかけ、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

★食事の時間

朝食、昼食の時間を保育園や幼稚園の時間にあわせてママも一緒に。



★寝る時間

絵本を読む、ブクブクうがいをするなど、入眠前の約束を決めましょう。



自転車の交通ルールを確認して 安全に乗りましょう！

自転車の2人乗りが認められるのは

- ▲運転者は16歳以上
- ▲おんぶは4歳未満まで。抱っこは禁止！
- ▲幼児用座席がある場合は、小学校入学前までのこどもを座席に乗せることができます。



本格的に乗り始める
前に練習をしよう！



そうか子育て応援・情報サイト「ほっくるん」

★草加市内のこども向けイベント情報や保育園・幼稚園のことや制度など
子育ての情報がたくさんあるよ。みてね★



こどもの食事 何を作ったらいいの？



お子さんの食事は、量や好き嫌い、時間がかかるなど気になることが多いですね。苦手な物も、少しずつ慣れることから始めましょう。

形をハートや星にしたり、家族と一緒に食事をして、大人が美味しそうに食べていると興味をもってくれるかも。「食べないと遊ばせないよ！」ではなく、嫌いなものは、少しでも食べられたら褒めるよう心がけて。メニューや作り方で悩んだら、保健センター発行の「楽しくすすめる離乳食」や「幼児と家族の食事レシピ集」を参考にしてみてください。右の二次元コードでアクセスできます。



こどもの食事で困ったことは、管理栄養士さんに電話相談もできます
電話：048-922-0200（保健センター）

子育て応援・情報サイトほっくるんの「子育てコンパス＞幼児＞幼児の食事」も読んでみてね。食事のこと以外にも子育てのヒントが見つかるかも。



おいしいもの♡み～つけたっ！

市役所1階の常設展示スペースでは、障がいのある方の通所施設で一つ一つ丁寧に手作りされたお菓子やパン、お弁当などの販売をしています。（販売日は草加市ホームページ掲載）

子育て応援・情報サイトほっくるんでは、お菓子、パン、煎餅の販売や、カフェなどの情報も紹介しています。

