



# 我孫子市 食育だより



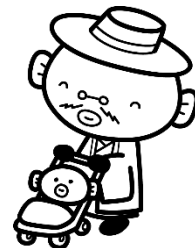
～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 我孫子市の子育て支援事業をご存じですか？

皆さんは乳幼児期のお子さんの食事や栄養に関する疑問が生じた時、どうしていますか？最近では、SNSを利用して情報収集する方が増えているようですが、多くの情報の中から正しいものを選ぶことが難しいと感じる方もいるかと思います。

そんな時は、近くの子育て支援施設を利用してみませんか？遊びに行くついでに、気軽に相談もできます。

我孫子市では、子育て支援センターを中心に、市内在住の出産を控えている方、就学前のお子さんを育てている方へ向けて、子育ての応援をしています。それぞれの施設では、園庭でお子さんを遊ばせたり、園の様子の見学、園児との交流や保育園行事等への参加をすることができます。併せて、施設の専門職（保育士、栄養士、看護師等）への相談をすることもできます。



また、食に関するイベントを実施しているところもあります。ぜひ参加してみませんか？

## 子育て支援センターに行ってみよう！

保育課 子育て支援センター  
☎04-7185-1915

我孫子市には4か所の子育て支援センターがあり、うち3か所は保育園に併設されています。各センターでの食に関する取り組みやランチタイムの様子を紹介します。



## 我孫子市子育て支援センター にこにこ広場(本町 3-2-1 アビクオーレ2階) ☎04-7185-8882

にこにこ広場では、毎日のランチタイム（12：00～13：00）に広場の一室を食事可能なランチルームとして開放しており、来所者は親子でゆったりと会話や食事を楽しんでいます。広場では、栄養士や保健師による育児相談（毎月）、栄養士講習会、歯科医師講習会（不定期）も行われています。その他、イトーヨーカドーとの共催の子育てイベントでは、企業による「歯と口の健康教室」や「試食会」などを開催することもあります。



## 湖北台保育園子育て支援センター すまいる広場(湖北台 3-1-15) ☎04-7185-2196

毎月「栄養士による食事のおはなし会」があり、保育園の栄養士が乳幼児の食事や子どもの非常食などテーマに沿った話をしています。そのあとに行う質問コーナーも参加者に好評です！また、保育園の給食やおやつの試食会も年に数回開催しています。

おはなし会や試食会以外の時でも、栄養士に質問や相談をすることができるので、気になることがあればいつでも声をかけてください。

毎日のランチタイム（12：30～13：30）は、親子でゆっくり、友達と一緒に、楽しい時間になっています。



川村学園女子大学附属保育園子育て支援センター かわむらんど(下ヶ戸 997-2) ☎04-7183-5995

食のイベントとして、「給食試食会」や「離乳食試食会」を行っています。保育園の管理栄養士による、年齢(月齢)に合わせた食材の調理の仕方(味付け)などの話を聞くことができます。

また、毎日のランチタイム(12:30~13:30)には、離乳食を開始したお子さんも普通食のお子さんと一緒にテーブルを囲んでお食事。保護者同士は離乳食の作り方や好きなもの・苦手なものを共有しながら、楽しい食事時間を過ごしています。

2月頃に「離乳食試食会」を予定しています。



布佐宝保育園子育て支援センター ぐるんぱクラブ(布佐 2318) ☎04-7189-2799

毎月1回、保育園の栄養士による「食のおはなし会」を開催しています。離乳食はもちろん、朝ごはんやおやつ的重要性、腸活や免疫力を高める話など、栄養士ならではの貴重な情報が満載です!!

毎回の給食の試食も人気です。給食のメニューが家庭の献立の参考になったり、意外に食べられる我が子にビックリする様子もあります。



## 保育園などの地域子育て支援

保育課・保育係☎04-7185-1490

### 【園庭開放】

お友達が欲しい!園庭でおもいっきり身体を動かして遊ばせたい!子育てに不安や悩みがある…そんな時には園に遊びに来てみませんか?市内11園で園庭を開放し、皆さんの子育てを応援しています。保育士や栄養士、看護師に相談ができる園もあります。お気軽にお問い合わせください。



地域子育て支援の詳細は上記QRコードでご確認ください。園庭開放実施園についても掲載しています。

### 【マイ保育園ひろば】

お近くの保育施設に「マイ保育園登録」をすることで、「かかりつけ園」として保育士や栄養士、看護師等への子育て相談、身体測定、園児との交流や季節行事への参加などができます。保育園で一緒に遊び、楽しい時間を過ごしながら、子どもの育ちを知ったり、小さな疑問や悩みを気軽に聞いたり話したりすることができます。

施設名	電話
寿保育園	04-7182-9552
つくし野保育園	04-7184-8822
根戸保育園	04-7182-5572
聖華みどり保育園	04-7182-1059

施設名	電話
東あびこ聖華保育園	04-7183-3165
柏鳳保育園	04-7188-3338
恵愛こども園	04-7188-7771
天王台ななほ保育園	04-7186-7740

### 【湖北台保育園 こほくっこタイム】 ☎04-7188-5531

公立の湖北台保育園では、併設の「すまいる広場」の利用者登録を行うことで、こほくっこタイムという保育園児とのイベントに参加できます。こちらでもマイ保育園ひろば同様の地域子育て支援を行っています。

### 幼稚園の未就園児保育・園庭開放 保育課・保育係☎04-7185-1490

親子同士が交流できる地域のお友達づくりの場として「未就園児保育」や「親子教室」「園庭開放」「子育て相談」などの地域の子育て支援を行っています。



《問い合わせ》食育だより：我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126