



ウェルカム通信No.86
 2025年8月末日発行
 横須賀市地域子育て支援拠点
 愛らんどウェルシティ
 横須賀市西逸見町1-38-11
 ウェルシティ市民プラザ 3階
 TEL・FAX 046-821-1820

【利用時間】
 平日：午前9時～午後4時

【休業日】
 土・日曜日 祝日 年末年始



夏の暑さもまだまだ続いています。はやく秋の風を感じ外でたくさん遊びたいですね♪

愛らんど広場では、利用者の方に少しでも季節を感じていただけるよう、秋の装飾も取り入れていきたいと思ひます。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。子どもたちの様子をいつもよりよく観察しながら過ごしましょう。広場でも安心して過ごせるよう換気や消毒など環境づくりに力を入れていきたいと思ひます



9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 栄養相談 (PM)	3 保健師相談 (AM)	4	5 脳育リトミック 栄養相談 (PM)	6
7	8 栄養相談 (AM)	9 ハンドメイド	10 栄養相談 (AM)	11 パパリトミック 栄養相談 (PM)	12 手作り おもちゃの日	13
14	15	16	17 栄養相談 (PM)	18	19 おはなし会 栄養相談 (AM)	20
21	22 プラ板作り	23	24 栄養相談 (PM)	25 9月イベント 足型製作	26 9月イベント 足型製作	27
28	29 9月誕生日会	30 栄養相談 (PM)				

*栄養・食事相談・・・カレンダーに記載の日程で愛らんど内に管理栄養士がいます。お気軽にお声掛けください。

※(AM)は9:00～12:00or13:00、(PM)は12:00or13:00～16:00

*保健師相談・・・3日(水) 10:00～12:00、広場内に保健師がいます。お気軽にお声掛けください。

*脳育リトミック・・・5日(金) 10:30～ *パパリトミック 11日(木) 10:30～

次回の脳育リトミックは10月6日(月)、パパリトミックは10月14日(火)です。

*お誕生会・・・29日 9月お誕生日のお子様と8月の誕生会に参加できなかったお子様 当日10時に広場にお越しください。

*9月イベント(足形製作)・・・25日(木)、26日(金)8月25日から予約開始。来所かお電話で。

お子様の足形をとって可愛い秋の製作を楽しみます。予約時間にお越しください。

*手作りおもちゃの日・・・12日(金) 9月は【でんでんだいこ】を作ります。予約不要です。10:00～12:00

*おはなし会・・・19日(金) 10:30～10:50

*ランチルーム・・・広場内で昼食を食べて頂けます。3日(水) 11日(木) 24日(水) 11:00～13:00

*プラレールの日・・・10日(水)、19日(金)、30日(火)、プラレールで遊びましょう♪



☆成長&発達 《9～10ヵ月》

四つばいで、興味のあるところにはどこへでも自由に移動できます。下半身や足の筋力もついてきて、活発に動けるようになります。おすわりの姿勢からつかまり立ちができる子もいます。移動をしてはいたずらするので目が離せません。また、物を「ちょうだい」「どうぞ」など、コミュニケーション遊びが楽しめるようになり、やり取りする遊びが好きな時期です。人見知りに加えて、あと追いも最盛期です。保護者の姿が見えないと泣いてアピールします。大人のすることを見て、まねっこも始まる時期で



離乳食 《5～6ヵ月の目安》

食べ方の目安... 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじ
午前10時頃与える。慣れてきたら2回
10時頃と18時頃。

母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

調理形態 ... ドロドロ状 → なめらかに磨りつぶした
状態。ヨーグルトくらい。



つぶし粥から始めて磨りつぶした野菜など
も試してみる。

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚など
を試してみる。

子育てあるある相談室

◎ママの食べ物で母乳の味が変わる？◎

ママの食事によって母乳の味が変わるのか？ちょっと
気になりますよね。母乳に含まれる甘味、塩味、酸味、
苦み、旨味を数値化して検証した結果があります☆

結果は僅差ですが、チゲ鍋を食べたときは酸味と苦
みの数値が上がり、甘味と旨味の数値が下がりました。
香辛料が効いた食事は控えめがよさそうですね。

ごはん、うどんなどの糖質は旨味のある良質なおっぱ
いになります。ケーキなどの脂肪分の多いケーキは
おっぱいになる過程で乳腺が詰まる原因にもなるの
で摂りすぎに注意しましょう。

緑黄色野菜や根菜類を意識して摂るようにすると甘く
て、おいしい母乳が出るそうです。
おひたしや温野菜サラダを毎日の食事に組み込んで
みてくださいね♡

たのしい手あそび♪いっぴきの野ネズミ♪

いっぴきの のねずみが
あなぐらに おっこちて
ちゅちゅちゅちゅ ちゅちゅちゅちゅ
おおさわぎ(以下 5匹まで)
☆遊び方はスタッフまでどうぞ♪



どうぞ♪フォローしてください



Instagram、Xのフォローどうぞよろし
くお願いします♪ @wellcity_asuka
愛らんどウェルシティの施設情報や
子育てのお役立ち情報を発信してます



◎愛らんど広場でのおねがい◎

広場内での携帯電話等の使用は控えて
いただけますよう、ご理解の程、
よろしくお願いいたします。(写真撮影は
できますが、他のお子様
が写らないようにご配慮
をお願いします。)

