



# こそだて通信



2026年1月号  
釧路市子育て支援センター

あけましておめでとうございます。年末年始は自宅でゆっくり過ごした、実家に帰省したなど、思い思いのお正月を過ごされたことと思います。

毎日寒いこの時期ですが、防寒対策をして日中の暖かい時間に雪に触れてみるなど、冬ならではの遊びを経験してみてはどうでしょう。感染症の流行が予測される時期でもありますので、十分な栄養と睡眠をとり、元気な身体作りをしていきたいですね。

センターは1月5日より開所しています。昨年同様、元気な声と笑顔があふれる場所にしていきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 子育てワンポイントアドバイス

### 食べる喜びを育もう ～食事のかかわりポイント～

乳幼児期は、「食の基礎」を作る時期です。必要な栄養を摂ることや、スプーンやフォーク、はしなどを使えるようになることも重要ですが、まずは「自分で食べたい!」「食べることは楽しい」という経験を十分に重ねていくことが大切です。

今回は、発達に見合った関わりのポイントをご紹介します。



#### ● 0歳頃～安心感と信頼が「食への興味」の第一歩に

赤ちゃんの時期は、お腹がすいて泣いたときに、それをやさしく受け止めてもらえることが安心感につながります。「お腹すいたね」「ごはんにしようね」といった共感的なやりとりを積み重ねていきましょう。

#### ● 1歳頃～満足感が得られるよう援助は「さりげなく」

「自分でやりたい」という思いが強くなってくる時期です。汚さずきれいに食べることばかりに気を取られてしまうと、子どもの意欲をそいでしまうこともあります。手を出しすぎず、さりげなく支援することを心がけ、食事時間に余裕を持って、ゆったりとした気持ちで進めましょう。

#### ● 2歳頃～完食よりも食べることの楽しさを

食べられる食材の種類や量が増えてくると、「完食してほしい」「色々な食材を食べてほしい」と思ってしまいがちですが、大事なことは「楽しく食べる」という日々の経験です。

みんなでテーブルを囲み、「おいしいね」「この野菜は何かな?」など、楽しく会話をしながら食への関心や意欲を膨らませていきましょう。

食べる楽しさと意欲を育むためには、安心して食事ができることが大切です。バランスの良い食事や食事のマナーを意識しつつも、まずは親子でやり取りをしながら食事の時間を楽しんでください。

## 簡単レシピ

### 豚汁（おすすめとりわけ離乳食!）

材料（大人4食分）※離乳食用は大人の1/2

- ・豚肉もも切り落とし 250g
- ・じゃがいも（メークイン）中1.5個
- ・大根 7cm程度 ・人参 中1/2
- ・玉ねぎ 中1/2 ・だし汁 900ml
- ・みそ 50g ・酒 20cc



### 作り方

1. 豚肉はひと口台、じゃがいもは厚み1cmくらい、大根は5mmのいちょう切り、人参は短冊切り、玉ねぎは半幅の薄切りにする。
2. 鍋にだし汁、酒、1で切った材料を入れて中火で煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら豚肉を加えてさらに煮る。
- ★ 肉が煮えたら、離乳食分の具材を取り出し、ラップをしてレンジ600Wで1分くらい過熱し、やわらかくしたものを粗くつぶし、鍋汁とみそを少量加える。
- ※★で離乳食用豚汁は完成!
4. 鍋にみそを溶きながら加え、煮立つ前に火を止める

レシピ：栄養ステーション・る～ぶ提供

# LINE

## 登録してね!

子育て支援センターからは、子育て講座やイベントのお知らせなど、釧路市の子育て情報や、暮らしに役立つ情報を随時配信します!!



友だち追加は  
こちらから!



### ～気軽にご相談ください～

電話相談・面接相談 各センターで受け付けています。

受付時間 9時～17時

メール相談 ko-sogo@city.kushiro.lg.jp

「基本受信設定」「子育て情報受信設定」  
両方の設定を忘れずに!

# 釧路市の子育て支援センター

## 子育て支援総合センター

### 「むぎゅっと」



幸町9丁目1  
Tel (0154) 65-9912

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～16時

## 親子つどいの広場昭和



昭和中央4丁目7-1  
(昭和中央児童センター内)  
Tel (0154) 55-2231

月・火・木・金曜日 9時～14時  
水曜日(0～2歳未満) 9時～14時

## 中部子育て支援センター

### 「にこにこ」



芦野3丁目10-9  
Tel (0154) 38-5037

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～12時 / 13時30分～16時  
毎週火曜日(ママズルーム)は身体計測をすることができます(3センター共通)

## はるとり子育て支援センター



武佐1丁目3-5  
Tel (0154) 47-3277

月～金曜日  
10時～12時  
13時～16時

## 西部子育て支援センター

### 「びよんびよん」



鳥取北4丁目21-8  
Tel (0154) 65-6112

## 風の子認定こども園



### 子育て支援センター

鳥取南7-2-9  
Tel (0154) 65-5956

火曜日(0歳) 水曜日(1歳)  
金曜日(2歳以上から就園前まで)  
10時～11時30分

## 1月のカレンダー

☆は事前申し込みが必要です。

月	火	水	木	金	土
※講座の申し込みは、マーク( )の支援センターにご連絡ください。			1 元 日	2 各支援センターは 1月4日まで休みです	3
5	6 子育て講座 「かるたあそび」 0歳児 11:00～11:30	7 子育て講座 「かるたあそび」 1歳児 11:00～11:30	8	9 子育て講座 「かるたあそび」 2歳児以上 11:00～11:30	10
12 お休み 成人の日	13	14 子育て講座 「イキイキわくわく タイム」 (MOO 多目的アリーナ) 10:30～12:00	15 ☆子育て講座 「おやつ試食会」 15:00～	16	17 ☆子育て講座 「お父さんと 遊ぼう」 10:30～11:30
19	20	21	22	23 ☆子育て教室 「母乳育児」 13:30～15:00 6～7か月 育児相談	24 9:00～12:00頃まで 健診会場になって います
26	27 ☆子育て講座 「豆まき」 10:30～11:15 ☆子育て講座 「おにのお面制作」 0歳児 11:00～11:30	28 ☆子育て講座 「歯のお話・ フッ素塗布」 13:30～ ☆子育て講座 「おにのお面制作」 1歳児 11:00～11:30	29 ☆子育て講座 「知りたい、聞きたい トイレトレーニング」 10:30～11:10	30 ☆子育て教室 「はじめての離乳食」 13:30～15:00 ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「おにのお面制作」 2歳児以上 11:00～11:30	31



- ◎ 子育て教室は全4回です。  
(1月23、30日 2月6、13日)
- ◎ 子育て講座の日は遊ぶスペースが限られているため、  
午後の利用がおすすめです。

## 「とことこひろば」

市内の遊び場や児童センターに出向いて、ニーズに応じた  
子育て情報の提供や相談を行っています。  
実施日や場所については随時LINE、Instagramで  
お知らせします。

◎令和7年2月より、開催日と利用駐車場が拡大！  
「ちびっこマンデー」毎週月曜日 祝日の場合は翌日火曜日  
「ちびっこマンデープラス」毎週水・金、第3日曜日  
会場：MOO5階多目的アリーナ 9:00～15:30  
駐車場：MOO駐車場、釧路錦町駐車場、  
釧路河畔駐車場が2時間まで無料。

夜間や休日の急な子どもの症状の対処に悩む場合にご  
利用ください。

## 北海道小児救急電話相談

011-232-1599 または #8000  
相談時間 毎日夜7時～翌朝8時まで