



楽しく子育て!

～香川県立図書館 子育て支援コーナー通信～

第129号

発行日

2018年5月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」

司書のオススメ本

～5月の新着図書から～



『小児科医がすすめる最高の子育て食 studies+58 recipes』

伊藤 明子／著 講談社/刊 2018. 3

6月は「かがわ食育月間」です。この機会に、子どもの食について、見直してみませんか？

本書の著者は、小児科医の先生で、医学の最新研究に基づいた子どもの食事法を紹介しています。不確かな健康情報に振り回されないためのヘルスリテラシーについても学べます。子どもに食べさせたい簡単レシピも満載なので、これならすぐに実践できそうですね。



『みんなの子どもがいる暮らし日記』

がんばりすぎない家事と、家時間のすごし方。』

みんなの日記編集部／編 翔泳社/刊 2018. 4

本書には、人気プロガー&インスタグラマー22人の家事時短のコツや快適に過ごせる部屋づくりの工夫などが紹介されています。毎日忙しくて、なかなか家族とゆったり過ごす時間が取れない。そんな子育て中のお母さんにおススメの生活のヒントが詰まった一冊です。

< 5月の新着図書～ほかにもこんな図書が入りました～ > () は棚番号と内容です。

(支援1-2 妊娠)

・『大人の授かりBOOK 焦りをひと呼吸に変えるがんばりすぎないコツ』 加藤 貴子／著 ワニブックス/刊

(支援2-4 子どもとメディア)

・『スマホが学力を破壊する』 川島 隆太／著 集英社/刊

(支援3-3 子育てのヒント)

・『マインドフルネス子育て法 ストレスフリーで、子どもがゲンゲン伸びる!』 山口 創／著 清流出版/刊

(支援4-2 子どもの遊び)

・『子連れで楽しむ台湾 現地在住日本人ライターが案内する』 高橋 真紀／著 東京ニュース通信社/刊

(支援4-5 学力)

・『イラスト版人前で話すコツ 子どもの発表力をのばす52のワーク』 海野 美穂／著 合同出版/刊

(支援5-1 特別支援教育)

・『発達障害の女の子のお母さんが、早めに知っておきたい「47のルール」』 藤原 美保／著 健康ジャーナル社/刊

(支援5-4 体力づくり)

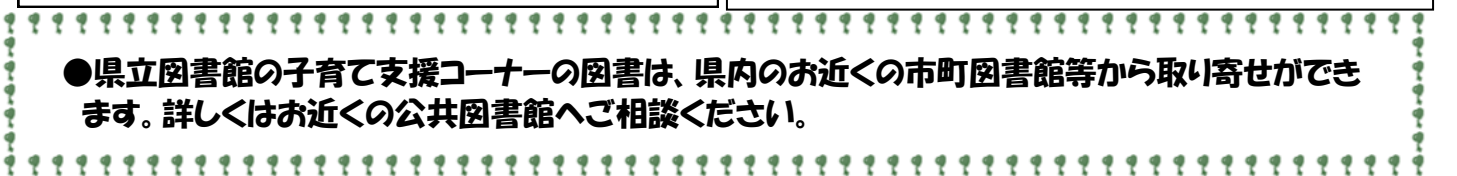
・『うんこスクワット 子どもの運動能力を引き出す』 田邊 大吾／著 ワニブックス/刊

(支援5-5 子どもと読書)

・『できる子に育つ魔法の読みかせ』 ジム・トレリス／著 筑摩書房/刊

ほか

●県立図書館の子育て支援コーナーの図書は、県内のお近くの市町図書館等から取り寄せができます。詳しくはお近くの公共図書館へご相談ください。



季節のお役立ち本～運動能力向上～

運動するには最適な、風がさわやかな季節になりましたね。いろいろなところで運動会が開催され、それに参加する我が子の運動能力も気になる時期でもあります。

今回は、「気候がよいこの時期に、子どもの運動能力を伸ばしてあげたい!」と思っている方にお勧めの本を紹介します。



『子どもの運動神経はジャンケンゲームでみるみる育つ
運動の苦手な子ほど効果がでる!』
東根 明人／著 青春出版社／刊 2016. 3

まわりの状況を判断し、頭で思った通りに体を動かす力「コーディネーション能力」。

本書では、この能力を鍛えるコーディネーション運動を、ジャンケンゲームを通して、親子で楽しみながら実践する方法が紹介されています。これなら、運動が苦手なお子さんと親御さんでも抵抗なくできるのではないのでしょうか。

<子育て支援コーナー棚番号5-4(体力づくり)には、 他にもお子さんの「運動能力向上」に役立つ本があります。>

- ・『運動会までにどンドン子どもの足が速くなる! 運動がニガテな親でも簡単に教えられるあそトレ』
川本和久／監修 河出書房新社／刊
- ・『ボディコン体操するだけで子どもの足が瞬く間に速くなる本』
三田 翔平／著, 日本ランニング協会／監修 主婦と生活社／刊
- ・『体育スクール 体育が苦手な子に!!体育指導のプロが教える家庭練習法』
筑波大学附属小学校／監修 小学館／刊
- ・『「逆上がり」だってできる!魔法のことはオノマトペ』
藤野 良孝／著, 大野 文彰／絵 青春出版社／刊
- ・『4スタンス理論で子どもの足が速くなる! スポーツが劇的に上達する!, スポーツ万能な子に育つ!
親子で楽しくトレーニング!』 廣戸聡一／監修 日東書院本社／刊 など

<子育て支援担当よりお知らせ>

○企画展示のお知らせ

子育て支援コーナーでは、企画展示「ようこそ赤ちゃん!～家族みんなで赤ちゃんをむかえる本～」を6月3日(日)まで開催中です。これから、赤ちゃんを家族の一員として迎えるお母さんや家族の方のために赤ちゃんの育児に役立つ本や赤ちゃんを迎える家族の様子を描いた絵本などを展示・貸出しています。どうぞご利用ください。

○食育イベントのお知らせ

6月の「かがわ食育月間」にあわせて、郷土料理研究家の十川時子先生をお招きして、食育イベントを開催します。事前申し込みは不要です。詳しくは、当館HP等掲載のチラシをご覧ください。

- ・日時:平成30年6月16日(土) 14時～14時30分
- ・場所:県立図書館 2階研修室
- ・対象:幼児から小学校低学年とその保護者
- ・内容:お子さん向けの食育のお話と絵本、紙芝居の読み聞かせ