

いよいよプールが始まります。

子どもたちの大好きなプール。プールが始まるのを楽しみにしている声がチラホラと聞こえてきていました。

幼児クラスでは水遊びに向けて、道具集めをして準備をしてきました。ちょっとプールが苦手な子も中にはいますが、水の感触や夏ならではの遊びを楽しめたらと思います。

“お泊り会”があります

5歳児クラスのお泊り会を始めて今年で7回目になります。年長クラスになるとひとつの目標に向かって仲間と共に考え合っていく力が備わってきます。年長クラスのお泊り会は、子どもたちの力を発揮する場としてふさわしいものだと考えています。

お泊り会の日中の活動は、毎年違います。子どもたちや子どもと担任との話し合いと遊びの中でその日1日をどう過ごすかを決めていきます。

今年は、“善福寺川の生き物”（親子カモやヘビ、カメ、ザリガニなど）との出会いからスタートしたザリガニ釣りをしに行く予定です。自分たちの手でザリガニを釣ることが出来るか楽しみにしている所です。年長さんの取り組みを園全体で応援したいと思います。

“クラスで大切にしたいこと”

6月に3クラスの保護者会を行いました。たくさんのご参加ありがとうございました。

保育者と保護者、保護者と保護者の繋がりを大切に、子どもたち一人ひとりの育ちを共に考え合っていきたいと思います。各クラスで随時、保育参観・参加も行っていますのでご希望の方は、担任または事務所まで声をかけて下さい。

7月は、各クラスの様子を1階に掲示します。それぞれのクラスで大切にしたいことや発達の特徴など写真や担任のコメントを通してお伝え出来ればと思います。

ぜひ、お時間のある時に見て下さい。

◆蚊の対応について

保育園としては、ご家庭でお子さんに合った虫よけをお願いしています。7月、8月は水遊び・プールが主になりますが天候などによりお散歩に出かける場合もあります。お散歩に出かける時の為に薄手の長袖・長ズボンのご用意をお勧めします。

◆お知らせ

- ・6月より週に2回、幼児延長保育の時間に全職員が交代で保育に入っています。よろしくお願ひ致します。

すずらん 7月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2016年7月1日

7月1日は子どもたちの楽しみにしているプール開き！！

今年も幼児クラスではたくさん集めたペットボトルで“いかだづくり”を計画している様です。また、年長クラスの子どもたちは保護者の協力も得て、けやきプールにも何回か行く予定です。夏には欠かせない水遊び・プールを楽しんでほしいと思います。

“都会の中の自然”

荻窪北保育園の子どもたちは毎日のようにお散歩に出かけます。

保育園の子どもたちにとって、近くを流れる善福寺川はとても馴染みのある所です。そんな川沿いから川を覗くと実に色々な生き物に出会えるのです。今年の年長組さんは、春先からヘビ（アオダイショウ）やサギ、カモの親子、カメにサリガニと沢山の生き物を発見しました。

川の生き物から釣りに興味が広がりサリガニ釣りへと遊びが発展しました。川にいるサリガニをどんな道具でどうやったら釣れるかを保育者と子どもたちで試行錯誤しながら考えて川沿いへ出かけて行きます。都会の中にある保育園ながら自然に触れ合える経験は子どもたちの育ちを豊かなものに行っていると感じます。

おおきくなあれ

7月15日(金)

10:30~11:30

身長体重測定

絵本

触れ合い遊びなど

予約は必要ありません。お気軽にお出かけ下さい

親子でも楽しめる食事の下ごしらえ

保育園では2歳児・3歳児クラスでよく行う活動です。

ともろこしや玉ねぎの皮むきをします。自分たちで皮をむいた野菜の入っている給食をととても嬉しそうに口に運ぶ姿が見られます。

ぜひ、ご家庭でも試してみてください



H28 7月

<ちっちがでたよ!!>

今回のさくらだよりでは、トイレットとレーニングのお話をしたいと思います。
「ちっちがでたよ！」の子どものサインは、おしっこが出たという感覚がわかっているということ！
オムツがちょっともったいない…と思うかもしれませんが、そのときにオムツを替えてあげると、
おしっこがでた！＝ママがオムツを替えてくれる！（スキンシップが嬉しい）。排尿したらオムツを
替えるとトイレットレーニングに繋がっていきます。

<おしっこは出すだけではなく、溜める機能も育てること!!>

まずは、無理をせず、トイレに座ることに慣れさせることが重要です。無理にトイレに座らせると
「トイレ＝嫌なところ」と印象づいて、なかなかトレーニングが進みませんね。「無理なく」がキー
ワードです。

私の娘の話ですが…我が家は、朝、オムツにおしっこが出ていないときにオマルに座らせてい
ました。オマルに座ると偶然に排尿！！その繰り返しで、オマルは「おしっこをする場所」と意識
ついたようです。その子により方法は色々ですので、ゆっくり試されるといいかと思います。

おしっこはお腹に溜める機能も必要です。溜めることが出来ないと、排尿するばかりになってしま
い「頻尿」になってしまいます。それは、トイレットレーニングとは逆効果ですね。

お子さんの排尿から2時間様子を見て、2時間後のオムツが濡れていなかったら、トイレに誘って
みましょう。まずは「2時間、お腹におしっこが溜められるようになってから」トイレットレーニングを
本格的に始めると効果的です。

<タイミングを見る>

オマルやトイレで「おしっこをする」ということが分かってきたら、上記したように「2時間」のタイ
ミングを計みましょう！！

お腹におしっこが溜められるようになってきますので、お子さんの溜められる時間を大体知って
いるとトイレに誘う時間が把握できますね。膀胱の成長は人それぞれです。月齢は関係ないので
その子の尿を溜められる時間は、様子を見て判断しましょう。また、季節にもよるので、寒い日は
早く排尿してしまうこともあります。ゆっくりと、進めていけるといいですね。

2時間おしっこが溜められるようなら、少しずつ時間を延ばしてトイレに誘っていきましょう。

最後に…

ウンチから先にトイレで出来ておしっこはトイレでできなかつたり、カーテンに隠れて排便したり
オムツには「おしっこしてもいいや」と知っている子も中にはいます。

。。。それぞれにトレーニングを進めるペースは違います。ゆっくり、あわてず、怒らない。失敗して
も「洗えばいいや」と大人の気持ちの切り替えも、重要だと思えます。

暖かい「夏」のこの時期に、少しずつ試してみてもいいかもしれませんね。

夏バテ予防の秘訣！

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人でも、朝食はしっかりとるようにしましょう。また、水分不足も夏バテに繋がるのでこまめな水分補給を心掛けましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント！

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜、アサリ、レバー、海藻</p>
<p>し ゃくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

苦手な野菜も食べやすい！ 魚のマヨネーズ焼き

<材料>

- ・お好みの魚 200g(5切れ)
- ・玉葱 55g
- ・人参 30g
- ・マヨネーズ 30g
- ・塩 0.5g

<作り方>

- ①玉葱と人参をミキサーにかける
 - ②マヨネーズと、塩、①を混ぜる
 - ③魚の上のせオーブンで約180℃15分焼く
- ★出来上がり★

先月は各クラスたくさんの調理活動をしてくださいました！ 幼児クラスさんは、梅干しと梅ジュース作りをしてくださいました。すみれ組さんはへたを上手に取っていました。梅がたくさん入って重くなった瓶をみんなで給食室まで運んでくれました。ゆり組さんとひまわり組さんは梅の大きさにとても驚いていました。

どのクラスも出来上がりが楽しみですね。

ゆり組さんは、うどん作りを行いました。一生懸命踏んで、とてもコシのある麺になりました。自分達で作った麺が出来上がるのを楽しみに、早くできないかと給食室のガラス戸を除いてる姿が見られました。

ひまわり組さんは、ポンデケーキ作りを行いました。いつもは丸いポンデケーキも、細長いものや大きいものなど様々な形のもので出来上がりました。

今月のひまわり組さんは、お泊り保育のメニューを自分達で考えてくれました。楽しみにしていて下さい！

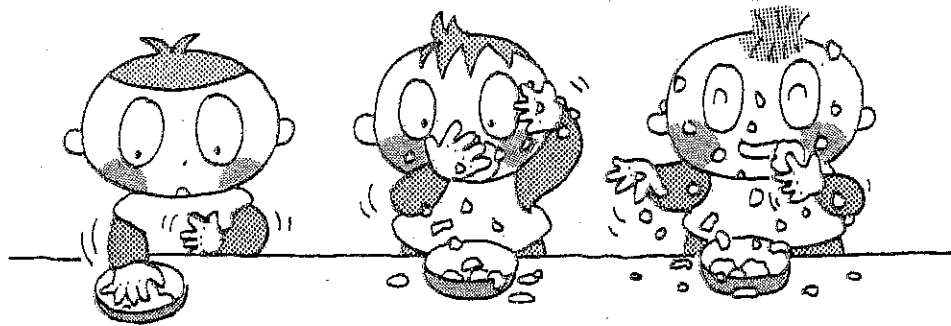
◎食べたい意欲のあらわれ「手つまみ食べ」

*手つまみ食べとは

離乳食は新しい食べ物への対応と、食べ物の取り込み方を総合的に行う食事です。

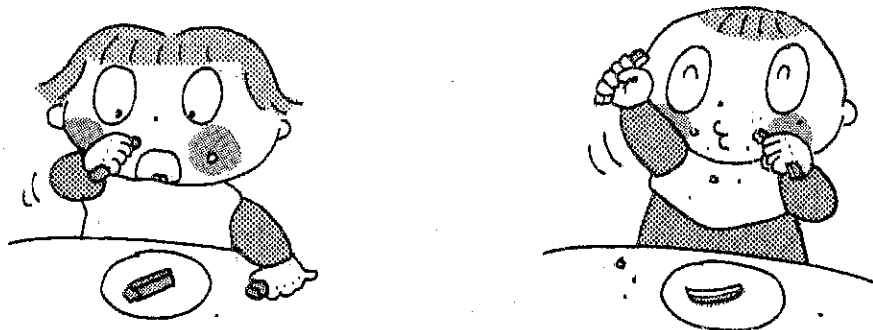
大人によって、スプーンにのせた食べ物を一方的に運び込むだけの食事ではありません。

赤ちゃん自らが食べ物の状態を確かめたり、それを自分の口に運びたいという積極的な行為が「手つまみ食べ」となって現れます。



*手つまみ食べに適した食べ物

柔らかく煮たにんじんなどの野菜スティックや、パンの耳のトーストなどが持ちやすく噛みちぎりの練習にもなるのでおすすめです☆



*手つまみ食べの注意点

手つまみ食べは自立食べの第一歩ですが、完全に自分一人で食べるにはまだまだ先のことです。

子どもの気持ちを大切にしながら、大人が介助してあげることも必要です。

また、手つまみ食べが盛んな時期と遊び食べの始まる時期はちょうど重なっているため

その見極めが必要です。

【手つまみ食べ】
食べること（口に
入れること）に意欲的
です。

【遊び食べ】
口に運ばずにテー
ブルの下に落としたり
投げたり、食べもの
を玩具にします。

