

7月に入る前から夏日のような暑さの日もありますが、子どもたちは元気にお散歩に出かけています。「あつかったあ〜」と額に流れる汗を拭いながら保育園に帰って来ます。もうすぐでプール開き。子どもたちが安全にプールに入れるよう準備を進めている所です。夏ならではのプール・水遊びで思い切り身体を使い楽しんで欲しいと思います。

### 「一年生を迎える会」を行いました。

6月6日に一年生を迎える会を行いました。卒園をしてから約2カ月が経ち新しい小学校での生活にも少しずつ慣れてきたようです。当日は、雨だったのでホールでひまわり組さんと色々なゲームをして楽しみました。久しぶりに顔を合わせるクラスの仲間もいて、とても懐かしく嬉しい！！そんな様子が子どもたちの姿から伝わりました。卒園してからも保育園を身近に感じ、いつでも遊びに来て欲しいと思います。

### 「ほっとタイム」があります。

各クラスの大切にしたいことや子どもの姿を共有出来る機会になればと年2回「ほっとタイム」週間を設けています。クラスごとに工夫をしながら準備をしていますので是非ご覧になって下さい。

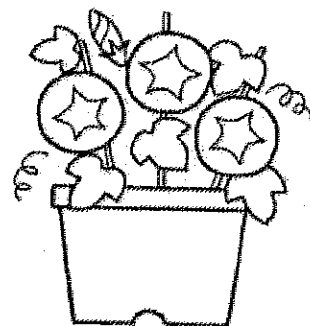
### 7月6日（金）・7日（土）におとまり会があります。

話し合いや日々の活動を通して“自分たちで考え自分たちで決める”担任と子どもたちでつくる「お泊り会」は今年で11回目となります。

色々やりたいことが出る中で、行きたいところへの行き方や何があるかなどを調べてきてみんなの前で話をしたり、調べたりしながら最終的に上野動物園に行くことが決まりました。日中の活動だけではなく朝夕の食事のメニュー決めや夕方どう過ごすかを話し合っで決めました。お泊り会に向けての活動で子どもたち一人ひとりの言葉や姿に成長を感じています。当日を楽しみにしています。

### お知らせ

- ・プール開きの日程が変更になります。7月9日（月）→7月4日（水）





# すずらん

2018. 7. 1

<地域子育て情報誌>

菟塚北保育園

03-3391-5171

一時保育室

03-3391-5176

しとしとと梅雨の雨降りが続いた。真夏のようには30℃超の日があたり、気温差が大きくなって体調をくずしてしまう子もいます。大丈夫ですか？ 6月の最終週は、梅雨明けしてはよい天気が続いていました。これから暑い日が多くなると思いますので、こまめに水分補給をして、休養を取りながら体調に気を付けていきましょう。

## ☆あそびくはあれ☆

7月13日(金)

AM 10:30 - 11:30

- ・身長体重測定
- ・絵本・ふれあい遊び

## ☆ふれあい保育☆

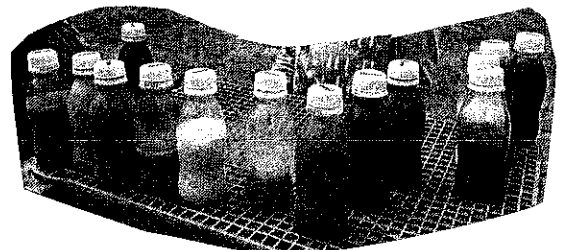
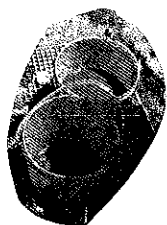
親子で同年齢のクラスに入り一緒に遊びます。食事の提供もしてありますので離乳食に困っていることなども栄養士が相談に応じることもできます。ご希望の方はお問い合わせください。

## 夏のあそび — 色水あそび —

暑い日が続くと色水あそびが楽しい季節になってきますね。今回は、保育園でも楽しい色水あそびを紹介します。庭やバウンダ、お風呂場などで洗面器やバケツに色水を作っていろいろな空容器(ペットボトル、ヨーグルトやプリンカップ等)に入れてジュースや水をやったリ、シャワーと流したリ入れたりして楽しむのもいいですね。洗剤の計量スポンジを使って水をあかうのも楽しいですよ。



水を入れて絵の具や食紅で色水を作ります。何色か作って混ぜるといろいろな色ができます。ペットボトルは、小さいヨーグルトドリンクの入れ分けが小さい子でもたちの手にぴったりですよ。





H30 7月

### <ちっかがでたよ!!>

今回のさくらだよいでは、トイレトレーニングのお話をしたいと思います。  
「ちっかがでたよ！」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られる機能も必要です。溜めることを知らないと、出すばかりになってしま  
い「頻尿」になります。それは、トイレトレーニングとは逆効果ですね。

お子さんの排尿から2時間様子をみて、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  
ミングを図りましょう！！

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、重要だと思います。

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。

## 親子で食事作りを楽しみましょう♪

食べることに少しでも関わりを持つことで、子供達の食べる意欲につながります。食事作りのお手伝いは五感に触れる活動で、多くのことを学ぶことができます。夏休み、出来ることから親子で食事作りを楽しんでみませんか？



## ☆こんなことが出来るよ☆

- 乳児 皮むき(とうもろこし、枝豆など)  
ちぎる(レタス、きゃべつ、こんにやくなど)
- 幼児 洗う(野菜、お米など)  
皮むき(茹で卵、玉葱など)  
混ぜる(サラダ、和え物、ホットケーキの生地)  
こねる(ハンバーグ、白玉団子など)  
にぎる(ラップおにぎり)  
はさむ(パンに具材)  
よそう(ごはん、汁物など)  
並べる・下げる(食器を運ぶ、並べる、片付けるなど)

お家でチャレンジ!  
なにが出来かな?

- ★一緒にメニューを考えて  
買い物をするのも楽しいです♪
- ★たくさんほめて  
楽しい食事作りにしましょう!

## ☆一緒にクッキング おすすめメニュー☆

## 〈ポンデケーキ〉 (子ども1人分)

・白玉粉	20g
・牛乳	22g
・油	1.9g
・塩	0.12g
・粉チーズ	6g

- ①牛乳以外の材料をボウルに入れて混ぜる
- ②牛乳を少しずつ加えてその都度よく混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさにする
- ③丸く形成する
- ④175℃で8～10分焼いたら完成☆



## 〈餃子の皮アップルパイ〉 (子ども1人分)

・餃子の皮	2枚
・りんご	20g
・さつまいも	15g
・砂糖	2.4g
・揚げ油	

- ①さつまいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす
- ②りんごは角切りにして砂糖半量と一緒に煮る
- ③①に②と砂糖半量を入れて合わせる
- ④餃子の皮に③を包み、180℃できつね色に揚げる

※皮が開いてると油はねしやすいので、皮をしっかりと閉じてから油で揚げてください

\*つぶした南瓜、牛乳、砂糖を混ぜたものやキーマカレーにつぶしたじゃがいもを混ぜたもの等包むものを変えると様々な味が楽しめます♪



◎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

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」です。

\*手つまみたべが大切な訳は？

- ・ 食べものを手で持ち、口に運ぶ動きは、自分で食べられるようになるために必要な事。
- ・ スプーンへの移行につながる。
- ・ スプーンが使えるようになった時に口とスプーンとの距離感がつかめるようになる。

\*取り入れる時期

保育園では遊びの中で、手でつまむ動作が出て来た頃に取り入れています。

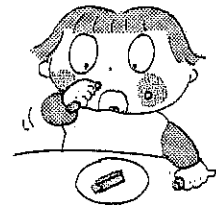
\*手つまみ食べに適した食べ物

柔らかく煮たにんじんなどの野菜や、パンや果物などがおすすめです。  
最初は角切りに。角切り野菜を上手に口へ運ぶことが出来るようになったらスティック状のものにしていき、ひと口量のかじりとりを学びます。

やわらかく煮たにんじんスティック

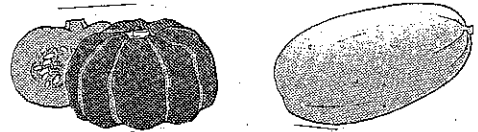
★この時期のおすすめ

- 冬瓜…柔らかく、すぐ煮えます。
- 南瓜…甘みがあり、食べやすいです。



♪手つまみ野菜の作り方

材料) 人参、南瓜、冬瓜、じゃが芋、さつま芋等の野菜  
干し椎茸1~2個、昆布3~4cm長さ 1枚、醤油 少々



- 作り方) ①野菜を2cm角の大きさに切る。スティックの場合は手にもちやすい長さに切る。  
②鍋に切った野菜、干し椎茸、昆布、水を加えて煮る。  
③柔らかくなってきたら、醤油少々で味付けする。  
鰹昆布だしでも美味しいです♪だしをしつかり取ると薄味でも素材の味でおいしいです。

\*手つまみ専用の小皿を用意しましょう♪

手つまみ用の決まった小皿を用意してあげるといいです。  
このお皿にのせたものは、手でつまんで食べていいもの、ということを知り子供達は学習していきます。

