

近所の紫陽花が色づきはじめました。天気の良い日は、屋上や散歩先で身近な自然に触れながら戸外遊びを楽しんでいる子どもたちです。早くも真夏を思わせるくらいの強いひざしの日もありました。こまめな水分補給など安全に戸外の活動が行えるようにしていきたいと思います。

保護者会の参加ありがとうございました。

各クラスの保護者会が終わりました。年間計画会議で、各年齢の発達と子どもたちの姿を踏まえて、この一年大切にしたいことを全職員で確認をしました。その内容を各クラスの保護者会の中でお伝えしました。保育内容や子どもたちの姿を共有しながら子どもたちの育ちを支えていきたいと思います。引き続き、毎日のノートやクラスの様子、えんだよりなどの機会を通じて子どもたちの姿や保育内容を伝えていきたいと思います。今回の保護者会では、たくさんの感想を頂きありがとうございました。

6月には、ホッとタイム週間があります。各クラスの子どもたちの様子を掲示しますので是非見て下さい。また、感想などありましたらお寄せ下さい。

お願い

- ・自転車利用時には危険のないよう安全走行をお願いします。

自転車安全利用五則（警視庁のサイトより抜粋）

- ・自転車は車道が原則。歩道は例外
- ・車道は左側を通行
- ・歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ・安全ルールを守る
- ・子どもはヘルメットを着用

- ・兄弟関係の送りの際は、上の学年のお子さんから、迎えの際は下の学年のお子さんからお願いします。

じめじめと暑い季節になってきました。6月4日は虫歯予防の日です。噛むことは、歯の健康にとっても重要な役割があります。

良く噛むとどうしていいの??

食事をする時、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よく噛んで食べると、私たちの心とからだの健康によいことが沢山あるからです。どんな良いことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。

1 脳の働きがよくなる

よく噛むことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



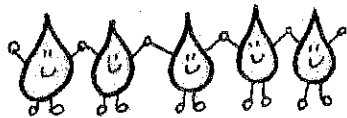
2 虫歯を防ぐ

噛めば噛むほど、唾液が沢山出ます。唾液には、口の中の食べかすなどを落としたり、虫歯を防いでくれる働きがあります。



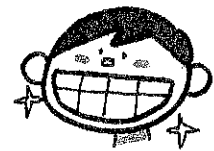
3 消化、吸収をよくする。

細かく噛み砕いた食べものと、唾液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



4 あごが丈夫になり、歯並びがよくなる

噛むたびにあごの筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとても丈夫でした。



5 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。

6 味覚が発達する。

噛むことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。



簡単手作りおやつ

ポンデケーキ

大人2人+子ども1人

<材料>

・白玉粉	100g
・牛乳	110g
・油	10g
・塩	0.6g
・粉チーズ	30g

<作り方>

- 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☆

いつも大人気のメニューです♪

離乳食の進め方

離乳食は、赤ちゃんが母乳やミルク以外からの栄養摂取を行うこと、咀嚼を習得することのふたつの大きな役割を持っています。

ひとりひとりのペースで進めていきましょう。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しみ、食べる意欲につなげていきましょう。

離乳食の4ステップ

1回食～嚥下 5～6か月頃



授乳時間がだいたい決まっている、首がすわり、あごをひいて飲むことが出来る舌を押し出す反射が消えている、大人が食事をする目で見追うようになる、等の様子が見えてきたら離乳食を開始します。スプーンに慣れること、一品一品の味を知らせていく時期です。ドロドロ状～プレーンヨーグルト状～つぶしてトロトロ状～つぶしてポツタリ状～固めのぽったり状と、食べ方を見て硬さを変えていきます。母乳やミルクは離乳食の後に飲ませます。

2回食～舌食べ 7～8か月頃



舌を使ってつぶしたり、混ぜたりする舌食べを覚えます。この時期は柔らかく煮てあっても、一定の形を保っているものを与えます。(0.5～1cm角位) 土日などお休みの時にも、ご家庭で2回の離乳食を続け、食べるリズムを整えていく事が大切です。

3回食～歯茎食べ 9～11か月頃



2回食が開始して2か月位たち、1cm角切り位のものが食べられるようになっていれば、3回食に進みます。ご家庭では、朝又は夕方どちらかに食事を入れていきます。食事の量も増え、夜中の授乳が必要なくなってきました。欲しがるときには、さゆや麦茶を与えてあげるといいでしょう。

4回食～前歯でかじり取る 12～18か月頃



この頃は3回食+おやつとなりますが、保育園ではおやつもご飯や麺など、しっかりしたものを取り入れていきますので、4回食としています。1歳のお誕生日を目安に、ミルクから牛乳へと移行していきます。

😊 わからないことがありましたら、いつでもお気軽に声をかけてください。



唇をとじてごっくん



舌でつぶす、まとめる



歯茎でかむ

ぐすぐすらん

<地域子育て情報誌>

荻窪北保育園

03-3391-5171

～時保育室

03-3391-5176

2019.6.3

新しい元号『令和』が始まった矢月は、

真夏のような暑い日があったり、朝・夕は涼しかったりと、気温差が激しく、体温調節が難しい小さいお子さんがいる家庭は大変だったのではないだろうか。

次はジメジメ、ムシムシの梅雨がやってきますね。少し憂うつな気分にもなりますが、体調に気をつけて乗り切りたいものです。雨の日には親子で、いつもとちょっと違ったあそびをしたり、お料理のお手伝いをしてもらったり、(小さいお子さんでもちぎる、むく、食材を袋に入れてもむなどできることもありますよ)して楽しく過ごせるとよいですね😊 今月は雨の日におすすめの遊びをご紹介します。

🌸 おおきくはあれ 🌸

6月13日(木)

10:30-11:30

- ・身長体重測定
- ・絵本 ・ふれあい遊び

雨の日におすすめ!

小麦粉粘土

感覚あそびは五感を磨く、大切なあそびのひとつです。何ともいえないやわらかさは、大人も心地良いですよ。

<材料>小麦粉、水、塩

- ① ボールに小麦粉と塩を入れ混ぜる
- ② 水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さになるまで混ぜませ、ユネユネします。
- ③ 色をカラエたいときは、食色素などを口に入れてもよいものを加え、色づけします。

☆小麦アレルギーのお子さんは、片くり粉やくす粉もおすすめです。

🌸 ふれあい保育 🌸

親子で同年齢のクラスに入り、糸看に遊びます。食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなども栄養士が相談にのりますこともできます。ご希望の方は、お電話下さい。

🔑 ママといっしょにクッキング🔑

<おふラスク> (子ども1人分)

- ・焼き麦 4.5g
- ・有塩バター 5g
- ・石臼米 4.5g

① バター・石臼米をとかす

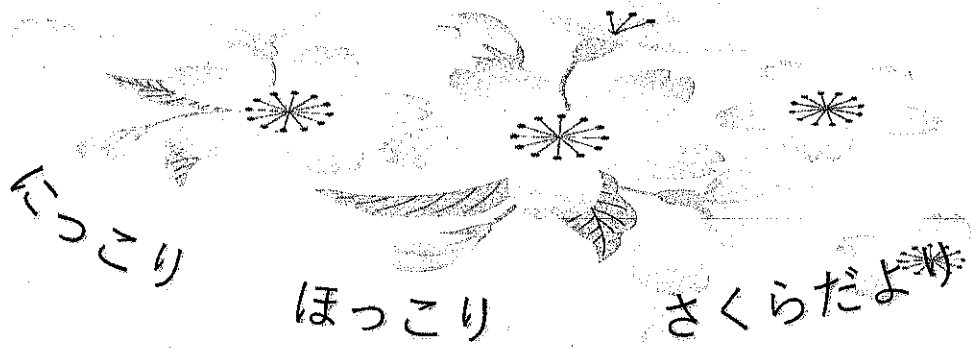
② 焼き麦を①に絡める

お手伝いポイント!!

③ 170℃で5分焼き、焼き色がかったら完成! ✨焦げやすいので注意して下さい。

保育園で人気のおやつです。

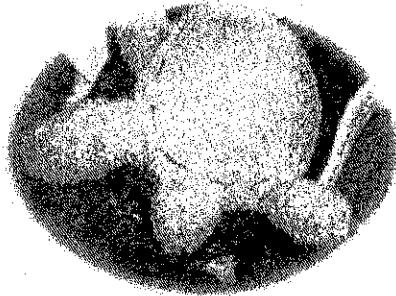
是非つくってみてください!



令和元年 6月吉日

この間のお散歩で、忍川公園に行きました。途中の善福寺川では、清掃業者のおじさんが川を掃除していたのですが、ザリガニが欲しい私たち「お仕事中にごめんなさい」「ザリガニを捕って頂けますか？」とザリガニを1匹、川から捕ってもらいました。川の底から遊歩道まで、おじさんがザリガニを投げてください、子どもたちは「なんだ！なんだ！」といった様子。これから、大事に飼育していきたいと思います。

<これは何にみえますか？>



ひと時保育を利用した3歳の女の子。

「これカメ!!!」

と言っていました。

実は、牛のぬいぐるみのお乳なんです。

2・3歳児の物を見る目は、とても面白いです。

心の言葉がすべて言葉になる時期、子どもの言葉に耳を傾けるのも、意外と楽しいかもしれませんね！

<混ぜればできちゃう！簡単な小麦粉粘土の作り方>

材料 小麦粉：100g 油：大さじ3 お水：大さじ2 お塩：大さじ2

<作り方> ①初めに、小麦粉にお塩を少し入れて混ぜます。

②次に油を入れます。

③最後に、水を入れて混ぜます。

*お塩は、防腐剤になります。

*ここでの油の分量は、少し多めのレシピになっています。

冷蔵庫でしばらく

保存可能です。雨の日の遊びにぴったりです。