

最近、夕方になると我が家の自転車置き場からコオロギの鳴く声が聴こえてきます。コオロギの鳴く声に秋の訪れを感じています。

7月は雨の日が続き、プールに入れない日がほとんどでした。また、8月前半は酷暑の日も多く安全も考慮し、プール遊びを中止する日もありました。

夏ならではの遊びを存分に楽しむ為に各クラスで遊びの工夫や安全についても状況に応じて職員間で確認をし合いながら進めてきました。

9月6日には幼児クラスでプール閉めを行います。子どもたち一人ひとりが活動の中でつけた力や楽しく過ごした姿を見るのを楽しみにしています。

保護者の皆様にはご理解とご協力を頂きありがとうございました。今後も子どもたちが楽しく安全に夏ならではの遊びを楽しみながら、様々な経験が出来るようにしていきたいと思っておりますので引き続きよろしくお願い致します。

防災の日に

先日、桃井第二小学校震災救援所運営連絡会に参加してきました。震災時に救援所となる桃井第二小学校で行う訓練の内容の確認や新校舎の防災倉庫の見学をしてきました。

いつ起こるか分からない災害に備えて保育園でも備蓄の見直しや訓練内容の検討をしながら防災対策を進めています。

非常食についても普段、口にする機会はなかなか無いので、食べる経験をしたいと思い、子どもと職員で昼食時におかゆの味見をしました。

お願い

- ・近隣の方から、登降園時の声や音についてご意見を頂きました。門の開閉や園前での会話など、ご配慮いただきますようご協力をお願い致します。
- ・年間行事予定表に載せてありました9月21日(土)の保護者・職員学習会は都合により中止とさせていただきます。

すすくらん

<地土或子育て情報誌>

荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室

2019.9.1

03-3391-5176

厳しい暑さが続いてお出掛けできるのもひと苦勞です。水の遊びやプールを楽しんだり、室内で楽しめる遊びを工夫できたらいいですね♪
 今月は園でも使用している手作りの玩具と、9月のオススメレシピをご紹介します。
 したいと思います。

おおきくなあれ

9月12日(木) 10:30~11:30
 (受付は11:15まで)

- ・身長・体重測定
- ・絵本の読み聞かせ、手遊び

ふれあい保育

親子で同年齢のクラスに入り、一糸者に遊ばず。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応じることもできます。ご希望の方はお電話下さい。

～手作りおもちゃ～

木棒ビーズ

(作り方)

- ・ゴムにジャンボビーズ(手芸屋さんに売っています。ネットでも買えます!)を通し、10cm程の長さにして両立端をしっかりと結んで止めます。

(使い方)

- ・月齢の低いお子さんは手に握ったり、口に運んでみたりするだけでも喜びます。
- ・月齢が高くなるとおままごとの道具(スプーン、おはし、ストロー、食材料等色々なものに見立てられます!)になったり、プラスチックの容器のフタに穴をあけて、そこにポットンと落とす、手矢を使った遊びにもなります。



さっまいも

さっまいもを上手に作るメニュー

- さっまいもごはん
 ごはんを炊くときに、1cm角に切ったさっまいもを入れて一緒に炊く(ジュー、簡単に作れます。お好みで塩と黒ごまをかけたも美味しいです)
- さっまいもボール(手作り食にも最適です!!)
 フタにさっまいもに少量糖、牛乳を少量入れて、好きな形に成型する。ジューのトータルで煮る(氷凍凍をのければ、ネットポットで仕上げます)

いももトナリ (子ども1人分量)

- 材料**
- さっまいも 50g (お好みで分量)
 - 甘栗半分 = 小さじ2
 - 石砂糖 = 小さじ1+1/2
 - ベーキングパウダー = 0.7g
 - 油 = 11cc(1/4)
 - 牛乳 = 小さじ1+1/2

作り方

- ① さっまいもを7分ほど分量の固さまで茹で、マシにしておく。
 - ② ①に他の材料を全部混ぜる。
 - ③ 好きな大きさにして、170℃の油で揚げて完成!
- ☆ 保育園でも人気のあそびです!!

にっこり ほっこり まくらだより

令和元年 9月

この夏は乳児も幼児も手足口病が大流行しました。中には、ヘルパンギーナで食欲が無くなったり、気候の変動で発熱した子どもも多くいました。特に乳児の子ども達は急な発熱が多く、解熱してもまた発熱というパターンが多いように感じました。

まだまだ続く暑さです。水分と休息をこまめに取って、この暑さをのりきりたいですね。

ひと時保育ではこの夏も、幼児の子どもたちが沢山来てくれました。水遊びでは、水を掛け合ったり、色水遊びをしたりとダイナミックな遊びも楽しみました。知らない子ども同士でも「遊び」一つで仲良しになれる所が、子ども達の特権ですね。

食事について

0歳1歳あたりの子ども達は、食事の集中時間が15-20分と言われています。乳児はスプーンで食べることで体が、疲れてしまうことも。子ども3回に大人が1回介助してあげ、様子を見ながら介助の回数を減らしてみましょう。食べきれない量を盛り付け、お皿が空になったら「空っぽだね」と声をかけてあげることで、食べる意欲にもつながりますね。

片付けについて

1歳児くらいから、出した玩具を大人と一緒に片付けてみましょう！！
パパママが片付ける姿を見ながら、真似をしていきます。まだ、小さいうちは出した物全ては片付けられないと思いますので、数個で良いと思います。ポイポイ入れられるカゴがあると便利です。また、幼児に近づくと知恵も働き、片付けない子もいます。今ある玩具を片付けてから、次の玩具を出すように意識してもらおうといいですね。幼稚園でも、学校でも整理整頓は大切です。

着脱について

保育園では1歳児クラスから、着脱の援助をしています。上着は肘が抜けないように、洋服の内側に大人の手を入れ、子どもの肘を袖から引き抜くようにしていきます。着る時は首から先に通し、その後片方ずつ腕を入れていくのがお勧めです。スポンは、ウエスト部分をはじめは大人が開いてあげ、子どもに足を片方ずつ入れてもらいます。「足をとおせたね」「上手ね」と声掛けをする事で、少しずつ着脱に参加できるようになります。またウエストに子どもの親指を入れ横に引っ張るようにして、足をスポンのトンネルに入れるようにレベルアップをしていきましょう。スポンのウエストの前部分を上に引っ張り上げられるようになったら、必要な所を援助してあげるといいですね。袖から手足が出たら、「いないいないばー！」とくすぐっても楽しいですね。

<お願い>

虫よけシールや虫パッチンのシール類を貼ったの保育利用はお断りしております。赤ちゃんもお預かりしておりますので、**「剝がれて口に入る事を防ぐ」**ためにもご協力をお願いいたします。

<お知らせ>

・9月6日(金)

水遊び 終了

*シャワーについては、6日以降もやりますので、ご用意をお願いします。

・とびひにかかった場合

皮膚の感染症です。水ぶくれを掻き壊すことで感染していきます。ガーゼで患部を保護して、広がらないようにして下さい。替えのガーゼをお持ち頂けると助かります。

夏の疲れを解消しよう

まだまだ残暑が厳しいですね。夏の暑さから食欲が低下したり、疲れが出てくる季節です。胃腸や肝臓などの内臓も疲れていると思います。生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

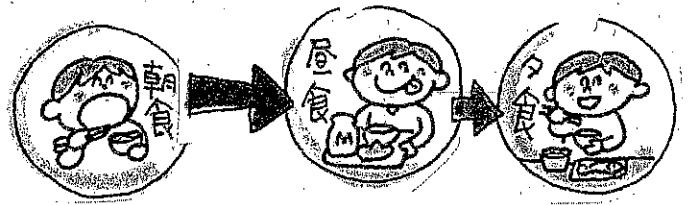
○睡眠をしっかり取る

寝不足で体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとり、早寝早起きを心掛けましょう。



○1日3回の食事をしっかり取る

食事の回数が減ってしまうと栄養不足に陥ります。しっかりとした食事と栄養を十分に補給しましょう。

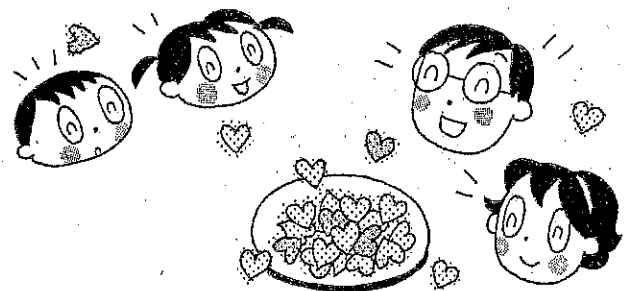


○たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に取る

夏バテにならないためには、肉・魚などの良質なたんぱく質をとることが大切です。また、ビタミンB1は体の代謝をスムーズにしてくれます。

○家族そろって食事をしましょう

楽しい食事は栄養素だけではなく「心のエネルギー」も取り込むことができます。



ビタミンB1は、キャベツやレタスなどの淡色野菜に多く含まれます

簡単手作りおやつ プアマンケーキ 大人2人+子ども1人

【材料】

☆小麦粉	100g
☆ベーキングパウダー	2.5g
☆ココア	5g
★砂糖	40g
★水	100g
★菜種油	30g

【作り方】

★を混ぜ合わせ、そこに☆をふるいながら入れる
さっくりと混ぜ合わせ180~190℃で12~15分
焼いて出来上がり♪

楊枝をさして生地がつかなければOK!
生地がついてきたら、5分ずつ追加して
様子を見て下さい

◎1歳児の頃の食事

離乳食完了は1歳～1歳半過ぎ。もう大人と同じものでも大丈夫？調理の工夫は？

気をつけることは？等々、今月の離乳食だよりは、1歳過ぎの食事についてスポットをあてました。

《自分で食べるための準備をする時期です》

自分で大人とだいたい同じものを食べられる目安は、3歳頃と言われています。1歳児の頃は、そこに向けて準備を始める時期ととらえましょう。毎回の食事で少しずつ「自分で食べる意欲と食べる機能」を育てていきましょう。

《食環境》

◎スプーン…口元までうまく運べずに遊んでしまったり、ひっくり返してしまう時には、無理に取り入れずに、手つまみ食べの経験を重ねましょう。スプーンを使えるようになってもまだまだ大人の介助が必要な時期です。お子さんの様子をみながら、サポートしてあげましょう。

◎コップ…ストローや持ち手のついたマグではなく、コップからお茶を飲む練習をしましょう。お椀やコップは自分で持てるサイズで、重さのある安定した形状のものがおすすめです。

◎食事時間…20分位を目安に、楽しい雰囲気の中で食べましょう。



《食べやすさと発達》

歯や口、舌の機能も発達する時期です。前歯でかじりとり、歯茎や奥歯でかむことで食材を味わいます。また唾液と混ぜて消化を助け、おいしく食べるようにする練習時期です。

◎手つまみ食べ…自分で食べる意欲を育てます。野菜やパン等、手に持って食べられる大きさにします。手と口への距離感を学び、スプーンへの移行につながります。また一口量を知る経験になります。



◎調理形態…みじん切り等の刻み食や、やわらかい食べやすいものばかりだと噛まずに丸のみすることを助長します。また固すぎても、食べられません。口をよく動かして食べているか、お子さんの様子を見ながら大きさ、固さをかえていきましょう。

◎献立の工夫…☆野菜類 火を通したもの。生野菜はまだ食べにくい時期です。

☆味つけ 大人用に味つけする前に取り分けましょう。

☆手つまみ野菜 季節の野菜や果物を手つまみ出来る形態で食卓にのせましょう。

☆幅広い食体験を 好き嫌いや好みも出てくる時期ですが、出さないのではなく継続して、食卓にのせる様にしましょう。

