

きのみ通信 9月号

本郷ゆうし保育園 子育てひろば
<https://www.higashihoikukai.or.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp



令和 6.8.28 (水) 発行

稲城市東長沼 2115-2
TEL 042-401-6951
FAX 042-401-6952

9月の園庭開放は、

4日(水)、5日(木)、11日(水)、12日(木)、18日(水)、19日(木)、25日(水)、26日(木)です。(暑すぎる日はお休みになる事もあります。)

※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

園庭開放は、
予約はいりません。
どなたでもどうぞ。

9月のとんぐりの会・くるみの会

【くるみの会】①

【日時】9月10日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験

園庭遊び 2歳児クラスと一緒に食事まで

【対象年齢】令和3年4月2日~

令和4年4月1日生まれのお子さん

【定員】2組

※親子で試食費500円を集合させていただきます。

【くるみの会】②

【日時】9月17日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験

絵の具を使った製作 1歳児クラスと一緒に

【対象年齢】令和4年4月2日~

令和5年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

※汚れる可能性がありますので着替えもお持ちください。

【とんぐりの会】

【日時】9月24日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験

0歳児クラスと一緒にリズム遊び

【対象年齢】令和5年4月2日~生まれのお子さん

【定員】10組



☆ずりばいやハイハイが出来るようになって
いるお子さんの方が楽しめます。



10月 5日(木)「移動動物園」予約はいりません。
10月 17日(木)観劇会 人形劇団ひとみ座幼児劇場による『ねこちゃんのあまやどり』と『ブタとオオカミ』を上演します。ご予約は9月17日からです。詳しくは期日になりましたらHPをご覧ください。

つどいのご予約について

◎予約受付時間

*月~金曜日までの9:00~17:00

*毎月1日から前日の12:00までが受付になります。(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)

◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢のつどいにご参加ください。尚、予約の際には、下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

* ゆうしとあそぼ! *

9月11日(水) 本郷児童館にて

10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士が楽しい遊びをお届けします。是非、遊びにいらしてください。

栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

適切な塩分でおいしくたべましょう

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子ども達の食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用方法についてお伝えします。

★塩の効果



乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活用するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1. 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理することで、臭みを減らしおいしく食べることができます。

2. たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなくなりやすく、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合は、塩を活用しましょう。



3. 味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。

4. 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

看護師より すくすく・のびのび

発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

休日や夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいのか、判断に迷う時に、短縮ダイヤル「#8000」に電話すると、小児科医や看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

全国どこでも「#8000」で小児救急電話相談ができます。

対象年齢は生後1ヶ月～6歳までのお子さんです。 [こどもの救急 \(ONLINE-QQ\) \(kodomo-gg.jp\)](http://kodomo-gg.jp)



☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00～16:00 TEL: 042-401-6951