

きのみ通信 10月号



令和 6.9.30 (月) 発行

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

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

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

10月の園庭開放は、

2日(水) 3日(木) 9日(水) 10日(木) 16日(水) 17日(木) 23日(水) 24日(木) 30日(水)
31日(木)です。※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

10月のどんぐりの会・くるみの会

園庭開放は、
予約はいいません。
どなたでもどうぞ。

【くるみの会】①

【日時】10月8日(火) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 2歳児クラスと一緒に運動会ごっこ
【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】10組

【くるみの会】②

【日時】10月22日(火) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 1歳児クラスと一緒に食事まで
【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】2組
※親子で試食費500円を集金させていただきます。

【どんぐりの会】

【日時】10月29日(火) 10:00~11:00
【内容】育児講座 栄養士による離乳食講習会
【対象年齢】5ヶ月~12ヶ月のお子さん
【定員】10組



10月 5日(木)「移動動物園」
10月 19日(木)観劇会 人形劇団ひとみ座による
『ねこちゃんのあまやどり』『ブタとオオカミ』
予約は開始しています。詳しくは園のホームページでご
確認ください。予約方法は下記のつどいのご予約と同じ
です。



* ゆうしとあそぼ! *

10月9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。

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。

栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

じょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

・カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」は、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る

・バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+補食（おやつ）をバランス良く摂ることを心がけましょう。

・加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつとなります。

・外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



看護師より すくすく・のびのび



こどもの眼(視力)の発達



赤ちゃんの視力

10歳ころまでに視機能の発達がほぼ完成

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。2~3ヶ月頃になると視力は0.05くらいになり物をじっと見つめたり、動くものを眼で追ったり、人の顔をみて笑ったりという反応がみられます。生後6か月を過ぎると視力は0.1程に成長し、視界にあるもの（おもちゃなど）に手をのばし、つかんだりという動作をします。

6~8歳にはほぼ完成

1歳ころには視力は0.3程度、この時期に目の機能が急速に発達します。3~5才前後で視力は0.8~1.0程度になり、大まかな立体視を獲得出来るようになります。6~8歳頃になると大人と同程度の立体視が獲得でき、視機能の発達がほぼ完成します。

☆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