

# きのみ通信 2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 7.1.30 (木) 発行

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

## 2月の園庭開放は、

5日(水) 6日(木) 12日(水) 13日(木) 19日(水) 20日(木) 26日(水)  
27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。)

### 【くるみの会】

【日時】2月4日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 1歳児クラスと一緒に室内遊び

【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



### 【どんぐりの会】②

【日時】2月18日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 0歳児と一緒にふれあい遊び

【対象年齢】4ヶ月~7ヶ月のお子さん

【定員】10組



### 【どんぐりの会】③

【日時】2月25日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 0歳児クラスと一緒に  
ひなまつり製作

【対象年齢】令和5年4月2日生まれからの  
お子さん

【定員】10組



### 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! \*



2月12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提供しますので遊びにいらしてください。

## 栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

ストック食品（備蓄食品）は、災害だけでなく、毎日の食事にも活かさせます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。

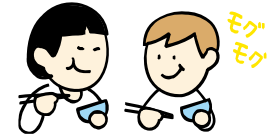
### ★乾物を使用したレシピ「高野豆腐のきな粉かけ」

<材料>

- 高野豆腐（薄切り）…20g
- 豆乳（牛乳）…120cc
- 砂糖…小さじ4
- バニラエッセンス…少々
- きな粉…適量

<作り方>

- ① 電子レンジ対応の深めの容器に豆乳、バニラエッセンス、砂糖を入れ混ぜる。
  - ②①に高野豆腐を加えて混ぜ、5分程度置く。
  - ③電子レンジ500wで3分30秒加熱。
  - ④冷めたらきな粉をかける。
- ※高野豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用。



## 看護師より すくすく・のびのび

脱水症状が起こりやすい季節は一年のうちに夏と冬の2回あります。冬の脱水というと意外に思われる方もいるかもしれませんが、湿度が低く乾燥する冬場は皮膚からの水分蒸発が発生しやすく、子どもの脱水症状は1~2月が最も多いという報告もあります。また、夏に比べると喉の渴きを感じにくいいため、水分を積極的に取らせなければ出ていく水分と補給される水分のバランスが崩れ、脱水症状が起こりやすくなります。また、体内の水分が不足がちなると、便が固くなって便秘になることがあります。

- おなかが張っている
- 機嫌が悪い
- 食欲の低下
- ウンチをするとき痛がる
- 便に血がついている
- 3日以上便が出ていない



子どもは大人に比べて水分が排出されやすい体質のため、大人以上に水分補給が重要です。1日に必要な水分量は体重によって決まり、例えば体重25kgの小学生の場合は「25kg×60~80ml」、1日に約1.5~2ℓの水分を取る必要があります。生活サイクルの中で水分補給を習慣化し、脱水による便秘を予防しましょう。

<体重1kgあたりの必要水分量/1日>

新生児	乳児	幼児	学童
約50~120ml	約50~120ml	約90~100ml	約60~80ml

(<https://otakanomori-cc.com/blog> 参考)

### ☆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