

# おおまるひろば 5月号

大丸ゆうし保育園 子育てひろば  
稲城市大丸82-4

TEL 042-377-6249 FAX 042-378-4505

URL <https://www.higashihoikukai.or.jp/>

令和6年4月24日(水)発行



## ★5月の園庭開放★ 9:30～12:30(12:15にはお片付けを始めます)

1日(水) 7日(火) 8日(水) 14日(火) 15日(水) 21日(火)

22日(水) 28日(火) 29日(水) です。

\*雨天の場合は、新園舎玄関ホールを開放しています。

\*29日(水)には、希望者の方に身体測定と手形スタンプを行います。

園庭開放は、  
予約はおりません。  
どなたでもどうぞ。

## ★5月のつどい★

つどいは月1回の参加になります。内容を確認して参加可能なものにご参加ください。

### <保育所体験>

【時間】10:00～11:00

【定員】各5組

#### ●ももの会 ～2歳児クラスと一緒に～

5月16日(木)

室内遊び『春の製作』

園児と一緒に、春にちなんだ簡単な製作を楽しみましょう。

#### ●いちごの会 ～1歳児クラスと一緒に～

5月23日(木)

室内遊び『楽器遊び』

園児と一緒に、楽器を使ってリズム遊びを楽しみましょう。

### <育児講座>

【時間】10:00～11:00

【定員】5組

#### ●看護師による歯磨き指導・保健相談

5月30日(木)

これから歯磨きを始める方、歯磨きにお悩みの方、看護師とお話してみませんか。

### ★つどいのご予約について★

◎予約受付時間

\*月曜から金曜日までの10:00～16:00

\*毎月1日からつどい前日の16:00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。

\*兄弟姉妹でのご参加希望の場合は、上のお子さんの年齢に合わせたつどいにご参加ください。

## ★5月のおしゃべりの会★

\*今月のおしゃべりの会はお休みです。

## 栄養士より



## ～子どもにつたえたい「和食」～

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライス等の料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

### ★和食の基本 「一汁二菜」

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープ等の「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんを美味しく食べる為に、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



### ★和食の特徴と良さ

#### ①ごはんを中心とした健康食

和食の主食はパンや麺と違って塩味がないごはん。だからこそ色々な調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べる事ができます。ごはんは栄養的にも、美味しさや食べやすさの面からみても万能です。

#### 3.旬に注目して食への関心を高める

四季が明確で雨が多い日本。その気候をいかして収穫される野菜等の農作物は多彩で、海からの恵みである魚の種類も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの良さです。

#### ②出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分（グルタミン酸）は、子どもにとって安心感を持てる味です。

#### 4.「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ意味がある事を知り、心から感謝の気持ちがこもった挨拶が出来る様になります。



## ～つめの切り方について～

## 看護師より



子どもが日常を過ごす中で、爪が伸びていることで思いもよらないケガにつながったり、爪が剥がれたりする場合があります。事前にお子さんの爪の状態を観察してお手入れをすることで、お子さん自身の爪のトラブルも回避することができます。爪の切り方をご紹介しますので、参考にしてみてください。



白い部分を1mm程度残すように切る

まず、白い部分をほんの少し、1mm程度残すように切ります。この時、爪の丸みを意識せず角張った状態にします。



切った部分・角をやすりで削る

切った部分・角をやすりで削る。

0～2歳位までの子は爪が小さいので、赤ちゃん用の爪切りを使いましょう。深爪は、色々な爪トラブルの原因になるので注意しましょう。



0歳～2歳 赤ちゃん用の爪切りを使う

爪を丸く切ると、爪の端が指先の皮膚に当たりやすくなります。爪のトラブルは皮膚と接着している面で起こりやすいのです。



間違った爪の切り方

間違った爪の切り方は、三角切り、深爪、丸切りの3種類です。手の爪も足の爪も同じです。特に深爪は、色々な爪トラブルの原因になるので注意しましょう。

資料参照：<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/index.html>

### ☆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 10:00～16:00 TEL: 042-377-6249