

おおまるひろば 8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7月30日(火)発行



★8月の園庭開放★

8月の園庭開放はお休みです。



★8月のつどい★

8月のつどいはお休みです。

★8月のおしゃべりの会★

8月のおしゃべりの会はお休みです。

9月の予定は8月末にHPでお知らせします。

～猛暑にむけて

上手にエアコンを使いましょう～

看護師より



『エアコンをつけたまま眠るのはよくない』と思い込んでしまいがちですが、実はこれには全く根拠はありません。むしろ最近のこの猛暑では、エアコンを活用しない方が危険です。ただエアコンを使い過ぎても体調不良の原因になってしまうのも事実。そうならないように、エアコンを上手に使う

為のポイントを抑え、安全に夏を乗り切りましょう。

- * エアコンの温度は、**外気温-5℃**までの範囲、または**26～28℃**設定が望ましい。
- * エアコンの温度だけを重視せず、**子どもの身体の変化**（手足は冷たくないか？汗をかいていないか？）に気を付けて調整する。
- * 温度だけではなく、**湿度**にも注意が必要。**40～60%**が最も快適に感じられる。
- * 夜間寝苦しければ、**エアコンを付けたまま寝てもOK**。ただし風向きに注意し、冷え過ぎを防止する必要がある。
- * 高めの設定で寝苦しい場合は、**扇風機を併用**するのがおすすめ。それでもだめなら設定温度を**1～2℃下げる**。その際、衣服等で冷え防止を。
- * **冷感素材の寝具や冷却剤**等を使うと、エアコンに頼り過ぎなくても快適な眠りを得られる。





子どもは大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟な為、上手に噛んだり、飲み込んだりする事ができません。また、偏食やむら食い、小食など、大人の悩みは尽きません。ストレスなく食事を楽しむ為に、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

子どもは未熟で経験が少ない為、噛む事が苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

<口の中の変化>

- 前歯が生えそろうのは1歳過ぎ…前歯で軟固形物を噛みきり、一口量を調整するようになる。
- 臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半過ぎ…奥歯がまだ生え揃っていないので、上手には噛めません。
- 乳歯が上下生えそろうのは3歳頃…生え揃った乳歯でよく噛んで、唾液を混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★年齢に合わせた工夫をしましょう

- 1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に

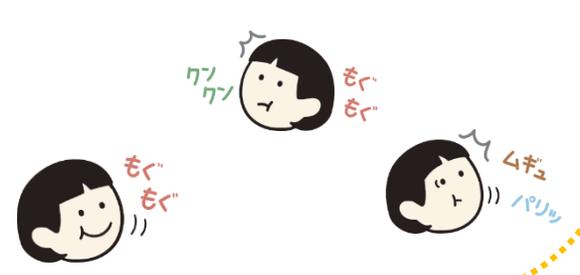
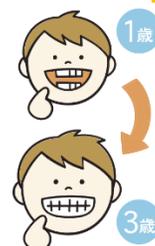
「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持ちます。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手で掴む事によって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

- 1歳半から3歳は奥歯を使ってかむことができる食事に

奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気等を工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

- 3歳以降は噛むことが楽しくなるような食事に

歯が生え揃って噛む事が出来る様になっても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまう事がないように、噛む事により得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



暑い夏におすすめレシピ

★タンドリーチキン★

<材料>

- 鶏モモ肉（一口大）250g
- カレー粉 適量
- ターメリック 適量
- 玉ねぎ 1/4個
- プレーンヨーグルト 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- にんにく ひとつか
- しょうが（すりおろし）ひとつか

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスに切る。にんにくはすりおろす。
- ② 鶏モモ肉の入ったボールに●印の材料を全て入れ、混ぜ込み漬ける。
- ③ ②を焼き色がつくまで焼き出来上がり。



※夏の日には食欲のそそるタンドリーチキン。カレー風味で子ども達からも人気献立です。

☆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 10:00～16:00 TEL: 042-377-6249