

# おおまるひろば 9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8月26日(月)発行



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

3日(火) 4日(水) 10日(火) 11日(水) 17日(火) 24日(火)

25日(水) です。 \*18日(水)は園内行事の為お休みです。

\*雨天の場合は、新園舎玄関ホールを開放しています。

\*25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、  
予約はいりません。  
どなたでもどうぞ。

## ★9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>

#### ●いちごの会 ～1歳児クラスと一緒に～

9月5日(木) 10:30～11:30頃 定員3組

『**昼食を一緒に食べよう**』 室内で遊んだ後、給食を食べます。

園児と一緒に、園の給食を食べてみませんか。 離乳食・アレルギー食の対応はありません。

当日試食費として¥300 集金いたします。

持ち物：エプロン(必要に応じて) おしぼり メニューはご予約の際にご確認ください。

#### ●さくらんぼの会 ～0歳児クラスと一緒に～

9月12日(木) 10:00～11:00 定員5組

室内遊び『**ふれあい遊び**』

園児と一緒に、手遊びやふれあい遊び、手作り玩具等で楽しみましょう。

### ★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。

## ★9月のおしゃべりの会★

\*9月のおしゃべりの会はお休みです。

## 栄養士より



## ～野菜をおいしく食べよう～

野菜を沢山食べる事が健康にとって大切な事は知られていますが、特有の味・風味・歯ざわり・食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物のひとつです。2～6歳児の保護者の調査では、「野菜を毎日2回以上食べる」が50%程度、「1日に1回も食べない」が20%を超えています（平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要）。家庭で野菜を美味しく食べてもらうヒントをお伝えします。

### ★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

#### ・刺激がある味は嫌！

ピーマンの苦味、玉ねぎや大根の辛味等は、生まれつき体に害がある味として認識しているので、本能的に避けようとします。

#### ・固い野菜が嫌！

れんこんやごぼう等軟らかくなくにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

### ★調理の工夫でおいしく食べよう

#### ・あえて、塩分を加えずに食べる



味を濃くする事で食べやすくなるのでは！と思いがちですが、野菜に塩分を加えると浸透圧で水分と一緒にえぐ味や苦味があふれ出てきます。ほうれん草等は、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じる事なくおいしく食べる事ができます。

#### ・油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングやマヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。野菜に健康的な油（ごま油やオリーブオイル）をかけて適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べる事ができます。野菜をたっぷり食べたい時には「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。



#### ・ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツ等の薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶす事ができません。繊維が残るほうれん草等も食べにくい野菜です。



## ～生活リズムを整えよう～

生活リズムを整えると、子どもに3つの“いいこと”が育つと言われています。

## 看護師より



### 1. 集中力が育つ

集中力を高め感情をコントロールするホルモン「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に、太陽の光をたっぷり浴びると分泌が増えます。

### 2. 抵抗力がつく

夜暗い部屋で休む事で「メラトニン」ホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症等への抵抗力を高める働きがあります。

### 3. 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。沢山眠る事で体験した事が記憶に定着します。つまり、「やった事があるから出来る」という自信となり、自己肯定感が高まります

### ★正しい生活リズムを作る4つのポイント★

#### ●朝、太陽の光を浴びよう



毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

#### ●朝ごはんを食べよう



朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛む事で心と体が目覚めます。

#### ●昼間はしっかり活動しよう

体を動かす事で心地よく疲れて、夜早く、深く眠る事ができます。



#### ●夜、暗くして寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入る等、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝る事が、朝のすっきりした目覚めにつながります。



### ☆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 10:00～16:00 TEL: 042-377-6249