

# おおまるひろば 10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9月25日(水)発行



## ★10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(火) 2日(水) 8日(火) 9日(水) 15日(火) 16日(水)

22日(火) 23日(水) 29日(火) 30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。

\*30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。

## ★10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>

#### ●ももの会 ~2歳児クラスと一緒に~

10月10日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『運動遊具を使って』

園児と一緒に、運動遊具を使って、沢山身体を動かして遊びましょう。

#### ●いちごの会 ~1歳児クラスと一緒に~

10月17日(木) 9:30~11:00頃 定員5組

散歩『園周辺を歩いてみよう』

園児と一緒に手を繋いで、園周辺をお散歩してみましょう。

水分補給・帽子をご用意ください。

#### ●さくらんぼの会 ~0歳児クラスと一緒に~

10月24日(木) 9:30~11:00頃 定員5組 散歩『園周辺を歩いてみよう』

園児と一緒に手を繋いだり散歩車に乗って、園周辺をお散歩してみましょう。

水分補給・帽子をご用意ください。

### ★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。

## ★10月のおしゃべりの会★

31日(木) 10:00~11:00

毎日忙しく子育てしている方、これから出産予定の方、どなたでも参加可能です。ちょっと座っておしゃべりしませんか？  
保育園の職員も一緒におしゃべりに参加します。

この時間の間、好きな時にいらしてください。

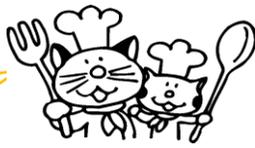
\*予約は不要です。

\*水分補給をお持ちください。

\*園庭側の門からお入りください。

\*新園舎玄関ホールを開放します。

# 栄養士より



## ～お腹の調子を整えて元気に過ごそう～

近年子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をする時に痛い思いをしたり、苦しむ事があつたり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」の為には、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

### ★食物繊維を多く含む食品とは★

#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

<便のかさを増す 腸の動きを促す>



#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

<便を軟らかくする 便の滑りをよくする>



#### 水溶性・不溶性の両方を

多く含む食品



### ★毎日の食事で食物繊維アップ★

#### ごはんプラス

ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。

#### いつもの食事にひと工夫！



#### サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加える等で食物繊維の摂取量を増やしましょう。

#### もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷やっこ、納豆、おから等は小鉢1杯分でも、食物繊維アップにつながります。

#### 汁物にプラス

具たくさんにする事で、汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

### ★具たくさん汁で食物繊維補給★

野菜は加熱する事でかさが減り、量をとる事ができます。そして「だし汁」をベースにする事で、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげる事ができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせ、時には「わかめ」等の海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

## ～子どもの目の成長と

## 異常の早期発見～

# 看護師より



子どもは目が見えにくくても、それが普通だと思っており、自分から目の異常を伝える事ができません。その為、周りにいる大人が気付くことが大切です。早期発見・治療の為に3歳児健診の役割は大きいのです。子どもの目の機能は、7歳頃までに完成します。小学校になる頃には、日常生活に支障がないレベルで視力は安定します。

#### <見えにくそうな様子> → 早めに眼科に受診しましょう

- テレビを観るときいつも近付いている、ものを見る時に首を傾けている
- 転びやすい、よく物にぶつかる
- ぬり絵やお絵かきをしていても、すぐに飽きてやめてしまう
- 片方の目を隠すと嫌がる
- 目の前の小さなものをつかみ損ねることが多い



参考資料：

【こんな様子には要注意！】子どもの弱視のを見つけ方・治療方法 | めがね新聞 (メガネ・眼鏡) (megane-shinbun.com)

### ☆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