

おおまるひろば 11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10月29日(火)発行



★11月の園庭開放★ 9:30~12:30(12:15にはお片付けを始めます)

●園庭開放では保育園の園庭で自由に遊ぶことができます。砂場やボール等で園児が遊んでいる様子を見ることも出来ます。あんよがまだ安定していないお子さんも、ござの上や砂場に座って遊ぶことも出来ますので、是非遊びに来てください。



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

*27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。

★11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~

11月14日(木) 10:30~11:30頃 定員3組

『昼食と一緒に食べよう』

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~

11月21日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『運動遊び』

園児と一緒に、簡単な運動遊具を使って、身体を動かしてみましよう。

<育児講座> ●看護師による保健相談 11月28日(木) 10:00~11:00 定員5組

『感染対策講習会と身体測定』

冬に向けて家庭で出来る感染対策について、看護師がお伝えします。

合わせて、身体測定と保健相談も行います。

★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。

★11月のおしゃべりの会★

*11月のおしゃべりの会はお休みです。

栄養士より



～魚を食べる回数を増やしましょう～

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。

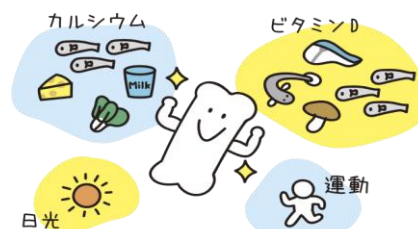
★魚が健康に良い理由★

○体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は体内で合成する事が出来ない為、毎日必ず食べ物から摂取しましょう。特に幼児の場合は成長の為にたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠く事は出来ません。

○骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



○脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、ビタミンや鉄等が必要です。その中でも魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）は重要です。DHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助ける事もわかっています。

★魚を食べる回数を増やす方法★

○子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にした時に、骨が少ない鮭やめかじき、ぶりやまぐろ等が好まれています。特に鮭は消費量のトップで、白身魚らしく身が軟らかく臭みが少ない為、子どもにとって食べやすい魚です。

○魚の臭みを減らして食べる

- ちょっとした工夫で臭みを減らす事が出来ます。
- 下処理→・一尾を焼く時は塩を振りかけて15分置き、水分を拭き取る。
・切り身の場合は、魚を洗い水気を拭き取る。
- 調理→・煮るよりも約方が臭みを感じにくくなる。
・さらに揚げると、油の風味が加わり食べやすくなる。



～感染症予防にこまめな換気を！～

看護師より



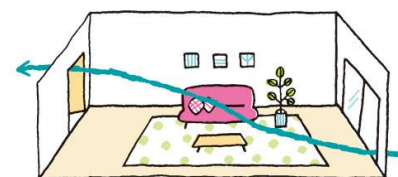
11月9日は、いい（11）空気（9）の語呂合わせから、換気の日だそうです。空気が乾燥している冬場は特に、ウイルス性の感染症が流行しやすく「感染症予防の一つとして室内の換気が必要」と言われています。



●効率のよい換気方法●

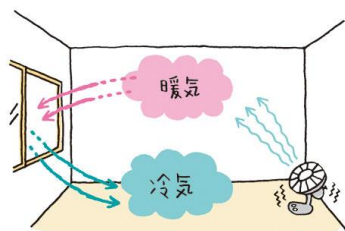
正しい換気をする為には、空気の流れを作る事が大切です。以下の方法を取り入れると効率よく換気を行う事が出来ます。

- ・窓を対角線上で開ける。
- ・窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。
- ・換気時間は、「30分に1回以上、数分間程度、窓を全開」を基準に。



●冬の換気●

暖房中の換気は、「室内によどみを作らない様に」「暖房エネルギーのロスを抑える為に、短時間で効率よく」行う事が大切。暖かい空気が部屋の上にとまる特性を利用して、扇風機で上向きの風を送り、窓から外に出す様にすれば、空気が上手く回って、よどみを作らず換気時間を抑える事が出来ます。



(nk-hospital.or.jp) (suumo.jp) 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 10:00～16:00 TEL: 042-377-6249