

# おおまるひろば 4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7年3月26日(水)発行



## ★4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。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できますので、是非遊びに来てください。予約は必要ありません。



8日(火) 9日(水) 15日(火) 16日(水) 22日(火)  
23日(水) 30日(水) です。



## ★4月の身体測定・手形スタンプ★

8日(火) 10:00~11:00

●園庭開放の中で行います。予約は必要ありませんので、時間内にお越しください。

## ★4月のつどい★

\*今月のつどいはお休みです。



## ★4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。

### ☆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

## 栄養士より



## ～旬の食材を食べましょう～

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わう事で、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最も美味しく栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温める等、季節に合わせて私達の体に働きかける食材が多く、食べる事で体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



### \*春が旬の食材\*

●春キャベツ・・・やわらかく、甘みがあるのが特徴です。歌や手遊び、絵本等でもよく扱われるので、子どもにとって親しみ深い野菜のひとつです。

●たけのこ・・・たけのこはエネルギーが少なく食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁等、食べ方色々楽しめます。

●いちご・・・疲労回復や便秘、高血圧予防に効果的です。



●新玉ねぎ・・・新玉ねぎは、春に早どりしたものを収穫後、すぐに出荷します。その為みずみずしくて身がやわらかく、辛味が少ないです。カレーやシチュー、肉じゃが等子どもが好きな定番料理で縁の下の力持ちの身近な食材です。

●ふき・・・独特の風味があり、食物繊維のほか、カリウムやマグネシウム等のミネラルが豊富なふき。ふきは鮮度が重要で、時間が増すごとにアクが強くなります。



## ～身体測定しませんか～

## 看護師より



子ども達は身長が伸びたり、体重が増えたり、できなかった事が出来るようになったりと、大きく成長・発達しています。毎日の生活の中で、子どもたちの変化を見守っていきましょう。

### \*身長には個人差があります\*

「身長が高い」・「低い」は個人差によることが多いので、極端な場合を除いては身長の高さ・低さについて心配する必要はありません。

大切なのは、伸びを見ること。身長が低めの場合でも、毎年順調に伸びていれば、身長を伸ばす仕組みが正しく働いていると考えられるので、安心してください。

成長を正しく評価するためには、成長曲線を描くことをおすすめしています。その結果、やはり心配であれば資料を持参してかかりつけの小児科の先生に相談してはどうでしょうか。専門医や成長障害を診察している施設のリストは、日本小児科内分分泌学会のHPに載っています。また、成長科学協会のHPにも、「小児疾患地区委員」として専門家のリストが載っていますので参考になります。



(2024年3月8日発行 ほけんニュース参考)

\*毎月月初めの園庭開放の際には、看護師による身体測定を行っています。健康に関する相談もお受けできますので、是非測定しにいらしてください。お待ちしております。

